

## ग्रंथकर्त्यांचे चार शब्द.



“वेत आणि कुस्ती” हे पुस्तक प्रसिद्ध करण्याचा, व अशा विषयावर पुस्तक लिहून ते प्रसिद्ध करण्याच्या संकल्पाची सिद्धि होण्याचा सुयोग आज लाभला आहे. ता. १२ ऑक्टोबर १९२४ रोजी वेताच्या महत्त्वाचाचे पुस्तक आमचे श्वशुर परमपूज्य कै० ती. रा. रा. लक्ष्मण वासुदेव ऊर्फ तात्यासाहेब मेहेदळे यांची स्मृति निरंतर आमचे मनांत रहावी या हेतूने अनुकूल परिस्थितीत लिहिण्यास घेतले. परंतु दैवदुर्विलसितामुळे मनोराज्याचे मनोरे दांसळून पुस्तकाचे काम बहुधा अशक्यच झाले तरीही मनातील भावना परिस्थितीबरोबर झगडा करून त्यातून मार्ग काढण्याचा प्रयत्न करित होत्या. त्यापैकी एक मार्ग म्हणजे “वाग्वे रकाऊट गॅझेट” मध्ये प्रथम मजकूर प्रसिद्ध करणे हा निघाला, व कांही लेख त्यांत प्रसिद्ध झाले आणि पुस्तकांची संपूर्ण हस्तलिखित प्रत तयार होऊन, ती मुद्रणावस्थेतील सर्व सोपस्कारांतून पुस्तक रुपाने पूर्वतेष येण्याचे कामी आम्हाला प्रत्येकाचे अनेकपरीने साहाय्य झालेले आहे.

पुस्तकाच्या प्रकाशनाकरिता सांपत्तिक अडचणीच्या चक्रव्यूहातून यशस्वी रीतीने पार पडण्यास श्रीमंत सरकार रघुनाथराव शंकरराव ऊर्फ दादासाहेब पंत-सचीव (मोर संस्थानाधिपति) यांच्या १००० रुपयांच्या उदार देणगीची अत्यन्त मदत झाली. श्रीमंताच्या ठायी वसत असलेल्या व्यायामाभिरुचीमुळे आणि औदार्या-मुळे हा मदतीचा हात आम्हांला ऐन वेळी लाभला. श्रीमंताच्या ऋणातून अंशतः उत्तराई व्हावे या हेतूने हा ग्रंथ श्रीमंतांना अर्पण केला आहे.

श्रीमंत दादासाहेब पंत प्रतिनिधि (औष संस्थानाधिपति) यांनी आपला अमूल्य वेळ खर्च करून, या पुस्तकास प्रस्तावना लिहिली, आणि पुस्तकाचे अंतरंग अधिक मोहक केले त्याबद्दल प्रस्तुत लेखक त्यांचा अत्यंत ऋणी आहे. श्री. दादासाहेब करंदीकर वकील, यांनी अत्यंत आपुलकीने या व पूर्वीच्या याच विषयावरील इंग्रजी पुस्तकाच्या वेळीमुद्दा आम्हाला जी मदत केली, तिचा उल्लेख केल्याशिवाय रहावत नाही.

त्याचप्रमाणें या पुस्तकाचे कार्मी फोटो घेण्याचें काम खर्चाकडे न वचतां अंगिकारल्याबद्दल रा. दिनकरराव देवघर याचे, फोटोंचे ब्लॉक्स करण्याच्या किमतीचा अर्धाभार आपल्या शिरावर घेतल्याबद्दल स्कॉटल प्रॅसेटचे संपादक प्रो. व्यंकटेश्वरम् याचे, ब्लॉक्स करण्याचें काम मेहनतीनें आणि सुबक रितीनें केल्याबद्दल श्री. चागळे आणि रा. सहस्रबुद्धे याचे, पुस्तकाच्या मुद्रणाचें काम अत्यंत काळजीपूर्वक व परिश्रमपूर्वक केल्याबद्दल श्रीगणेश प्रिन्टिंग प्रेसचे उत्साही सेक्रेटरी श्री.गणेश काशीनाथ गोखले याचे, व पुस्तक प्रकाशनाच्या कार्मी भिन्नभावानें निस्सीम मदत केल्याबद्दल रा. बाळासाहेब ओक, बकाल, डॉ. कृ. ग. वझे, वे. शा. स. साधले, डॉ. व्ही. बी गोखले F. R. C. S. E. etc. डॉ. जी. डी. आपटे. M. B. B. S डॉ. बी. सी लागू. B. M. Ch. डॉ. जी. एस. वझे, डॉ. आर. एच. सोमण L. C. P. S. रा. धारप, रा.पराजपे, रा. लडू रा. सुखात्मे बंधू ह्या सर्वत्राचे आभार मानावे तितके थोडेच होणार आहेत.

व्यायाम-प्रेमी शिक्षकाना आणि विद्यार्थ्यांना उपयोगी पडेल या हेतूने हें पुस्तक लिहिलें आहे. हें मनोवांछित अशतः सफल झालें तरी आपल्या कृतीचें सर्वथैव चीज झालें असेंच प्रस्तुत लेखकास वाटेल.

३, नार्थ मॅन्शन्स् बर्टनरोड,  
लंडन, N. W. 6

}

अ. ह. खासगीवाले



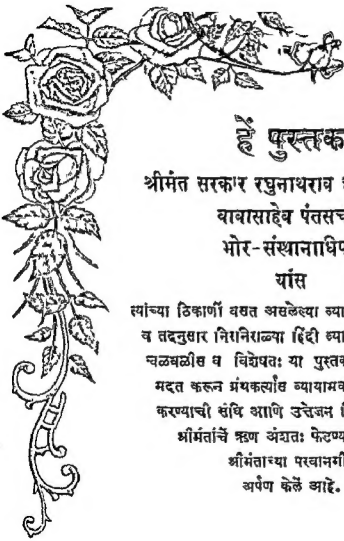


मंथकर्ता.

श्री. सरकार रघुनाथराव शंकरराव ऊर्फ बाबासाहेब पंतसचिव.

---





## हे पुरस्तक

श्रीमंत सरकार रघुनाथराव शंकरराव उर्फ  
बाबासाहेब पंतसचीव  
भोर-संस्थानाधिपति  
यांस

त्यांच्या ठिकाणीं वसत असलेल्या व्यायामाभिरुचीबद्दल,  
व तदनुसार निरनिराळ्या हिंदी व्यायामास, बालवीर  
चळवळीस व विशेषतः या पुस्तकास सर्व प्रकारें  
मदत करून ग्रंथकर्त्यास व्यायामवाङ्मयाची सेवा  
करण्याची संधि आणि उत्तेजन दिलें त्याबद्दल,  
श्रीमंतांचें ऋण अंशतः फेडण्याच्या हेतूनें  
श्रीमंतांच्या परवानगीनें  
अर्पण केले आहे.

ग्रंथकर्ता.

## प्रस्तावना

मराठी भाषेत शारीरिक व्यायामासंबंधी व मदांनी खेळासंबंधी अलीकडे पुस्तके प्रसिद्ध होऊ लागली आहेत ही मोठ्या समाधानाची गोष्ट आहे. श्रीमंत सर गंगाधरराव पटवर्धन, मिरज संस्थानाधिपति, यांनी कुस्तीवर पुस्तक लिहिले आहे. यावरून आमच्या भूमातेच्या उद्धाराची चिन्हे स्पष्ट दिसू लागली आहेत.

मल्लखाबाचे प्रकार तीन आहेत, १. साधा पुरलेला लाकडी मल्लखाब, २. टांगता लाकडी मल्लखाब, ३. टांगता वेताचा मल्लखाब. पैकी टांगता वेताचा मल्लखाब यासंबंधी सदर पुस्तकात सचित्र व सगतवार माहिती प्रथित केली आहे.

या पुस्तकात वेताच्या मल्लखाबाच्या ९३ उद्भ्या सचित्र वर्णन केल्या आहेत. या उद्भ्या उत्तम तयार करणाराला कुस्तीचे डाव फारच सफाईने व परिणाम कारक असे करता येतील, अशी पुस्तककर्त्याप्रमाणे आमचीही खात्री आहे. उदाहरणार्थ, आकृति नंबर ९० मध्ये दर्शविल्याप्रमाणे शत्रूने तुमचा हात पिरगळून अगदी ताऱ्यात घेतले आहे, अशा प्रसंगी जर तुम्ही मोठ्या चलाखीने 'डकी' घ्याल तर शत्रूच्या कैचीतून सुटाल, पण जर 'बगली' 'एक हाती' ह्या

कुस्तीत ज्याप्रमाणे पवित्रे प्राधान्येकरून उपयोगांत आणावे लागतात त्या प्रमाणेच वेताच्या मल्लखांबांतही पवित्र्यांना प्राधान्य आहे.

वेताचा मल्लखांब हाताच्या बोटाइतका (तर्जनीइतका) बारीक असतो. उडी करतांना शरीराच्या ज्या भागांत तो दाबून घरावा लागतो त्या ठिकाणी शरीरांतील सर्व शक्ति केन्द्रीभूत होते. उदाहरणार्थ, आकृति नंबर ७२ मध्ये लवणीस (अर्ध्या इंचाच्या जागेत) सर्व शक्ति केन्द्रीभूत झालेली आहे. तसेंच वेताच्या तेंदूचा पकडोत चवडयावर जोर पडतो, व साध्या पकडोत तळपायावर जोर पडतो, यामुळे तळपाय, चवडे व टांचा खूप कणखर व रेटक होतात. यांचा हा कणखरपणा कुस्तीच्या अनेक डावांस उपयोगी पडतो. आकृति नंबर ४९ मध्ये 'घिस्ता' हा कुस्तीचा डाय करतांना 'अ' ह्या ठिकाणी तळपायाच्या रेटक टोद्याचा उपयोग उत्तम तऱ्हेने दिसून येत आहे.

वेताचा मल्लखांब शिकणारांनी व शिवविणारांनी कांही ध्यानांत ठेवावयाच्या गोष्टी ग्रंथकारांनी पृष्ठ ४९ मध्ये ग्रथित केल्या आहेत त्या फार महत्त्वाच्या व मार्मिक आहेत.

तसेंच उंचीची पुरी चांगली वाढ न होण्याची कांही कारणे लेखकांनी पान ४३ मध्ये दिली आहेत, ती खरोखरच मननीय आहेत.

ग्रंथकर्त्यांनी पुस्तक फार विचारपूर्वक व पद्धतशीर रीतीने लिहिले आहे. पुस्तकाची भाषा अगदी सरळ व सोपी असून त्यातील आकृति वगैरे विनयुक्त काढल्या आहेत व त्यावरून निरनिराळे पेच किंवा डाव व उड्या याविषयी पूर्ण कल्पना येते.

सदर पुस्तक लिहिण्यांत ग्रंथकर्त्यांचा उद्देश समाजाचे व विशेषतः सुशिक्षित समाजाचे लक्ष वेत आणि कुस्ती यांच्या शास्त्रीय अभ्यासाकडे एकसमयावच्छेद करून वेधाचे हा असल्याचे दिसते, व सदर पुस्तकाच्या प्रकाशनाने हा उद्देश खात्रीने साध्य होईल असा आम्हांस भरंवसा आहे.

कोणत्याही शिक्षकाचे मदतीशिवाय वेत आणि कुस्ती याचा अभ्यास करून इच्छिणाऱ्या लोकानाही या पुस्तकाचा बराच उपयोग होईल.

सदर पुस्तक लिहिण्यासाठी लागणारी जरूर ती माहिती गोळा करण्याचे कामी ग्रंथकर्त्यांनी बरेच परिश्रम घेतले असून साधे अगर वेताच्या मल्लखाबावरील कोणत्याही व्यायामाच्या कुस्तीच्या कामी कसा उत्तम उपयोग होतो हे वाचकांच्या पूर्णपणे निदर्शनास आणून दिले आहे, ही फार समाधानाची गोष्ट आहे. एकंदरीत वेताचा मल्लखाब कुस्तीला अत्यंत मदत करणारा आहे हेच ह्या पुस्तकाचे वैशिष्ट्य आहे.

मल्लवेत व कुस्ती ह्या संबंधी आजपर्यंत पुस्तक उपलब्ध नव्हते, ही उणीव दूर केल्याबद्दल श्रीयुक्त खासगीवाले यांचे आम्ही मनःपूर्वक अभिनंदन करतो.

एकंदरीत सदरहू पुस्तक अत्यंत बहुमोल असून त्याच्या प्रकाशनाने ग्रंथकर्त्यांनी एकंदर जनतेस ऋणि करून ठेविले आहे ही गोष्ट नमूद करण्यास आम्हांस फार संतोष वाटतो.

आजूब, तारीख २३. डिसेंबर  
इ. सन १९२८

} आकाशोत्पत्त  
श्रीनिधि  
सत्यन ओझा



## अभिप्राय.

Prof. N. G. Naralkar, M A, L T, 2nd Lieutenant University Training Corps ( 18th November 1928 )

" It is undoubtedly a valuable contribution to the steadily growing literature on Indian physical culture. The chief merit of the book is the large number of eloquent illustrations, the explanations as well are both lucid and detailed. The expert medical opinion quoted shows how just a little coil of cane can build up a variety of muscles and tone the whole system for hard tenacious work "

Mr N C Kelkar B A, LL B—Editor, "Kasari," Poona ( 28th October, 1928 )

" I sincerely admire the great knowledge as well as the enthusiasm which you have brought to bear upon the present volume which presents the sport and the exercise of 'Cane-Malkhamb' in an attractively scientific manner. Malkhamb was, I think, hitherto regarded as only an exercise assisting the exertion to acquire agility of the body but you have with great plausibility shown in your book that the exercise has a value even in a wrestling contest. You must have taken considerable pains and undergone considerable expense in preparing your numerous illustrations which, not only add a charm but are really a valuable key to understanding the positions, which it would be impossible to conceive without them. I sincerely hope, your efforts will be rewarded by the appreciative public and princes "

Mr D R. Paranjpe, B A, S T C, Incharge Gymnasium of N E. S Satara ( 17th November 1928 )

" The get up of your book, the profuseness of well-worked-out illustrations, the historical survey of the subject, the guiding hints and suggestions from your own personal experiences, the clear method of description of various tricks and feats, the exposition of the relating of Malkhamb feats to several feats in wrestling and the attempt to remove all the prejudices about the bad effects of Malkhamb by

explaining in a scientific and convincing manner the effects of various practises upon the muscles of the body have unitedly resulted in increasing the utility of the book to a high degree. Your book has made clear, how the neglected subjects of Indian gymnastics have a scientific basis and a close correlation."

Vastad Damu Anna Bhide alias Bhataji Maharaj—A well known gymnasium teacher of New English School Satara (17th November, 1928)

"Mr. Balasaheb Khasgiwale, who is a shining youth in the school of physical culture, established by Guru Balambhat Dada Deodhar has earned a good name in "Cane-Malkhamb"—an art much developed by Damodhar Guru. The book will give a very clear idea of "Cane-Malkhamb."

Lieut General Sir J. W. Heneker K C B, K, C M G, D S O, C O C—Commanding-in-chief, Southern Command, Poona, (17th November, 1928), after having seen the feats, personally in order to judge the proper value of the book writes—

"Mr Khasgiwale has, with his three pupils, given me an exhibition of 'Cane Malkhamb' for the development of the muscles of the legs and feet, and of wrestling.

A high degree of Skill and Strength was displayed and it was a most interesting demonstration in every way."

Prof. D. V. Poddar, B. A.,—Superintendent, N. M. Vidyalaya High School, Poona (17th November, 1928)

"It is extremely gratifying to note that he (Mr Khasgiwale) has now come forward with a book explaining and illustrating the most difficult, yet most useful art of Cane-Malkhamb in which he has specialised. A book explaining the use of Cane-Malkhamb is, therefore, essential for the study of the subject. This want has been met by Mr Khasgiwale. I hope the book will be sanctioned by Government for the use of Schools and Colleges. It will be also a good prize book."

Mr. G. G. Malshe, M. A., B. Sc., Superintendent, M. E. S. High School, Poona. (17th November, 1928).

"I have great pleasure to say that it (the book "Cane and Wrestling") serves very effectively the purpose of a text on the art of Cane-Malkhamb and its application to wrestling. The numerous illustrations are so clear and good that there can be no difficulty whatever in following them. I feel that the book is fit to be recommended to all schools, colleges and gymnasias for use."

Mr. D. C. Mujumdar, B. A., LL. B.,—President, first Maharashtra Physical Culture Conference, 1926. (3rd November, 1928.)

".....आपलें पुस्तक उत्तम झालें आहे. इंग्रजी भाषेंत या विषयाचें हें पहिलेंच पुस्तक असल्यामुळें आपण तें प्रगट करून व्यायामाची आवड घालण्याच्या महाराष्ट्रांतलें लोकांवर उपकार केले आहेत....."

H. E. Rt. Hon'ble Sir Leslie Wilson, F. C., G. C. I. E., C. M. G., D.S.O., Governor of Bombay, says:—

"I was most interested to see the photographs of the Indian gymnastic feats which you perform, and was very much struck by the one on the cover with the body hanging on a simple cane knot. You use the word "simple" yourself, but I personally should not at all consider the feat a simple one." (31 September, 1925).

H. E. Sir W. J. Birdwood, Field, Marshal Commander-in-Chief in India while writing to his distinguished friend says:—"I cannot help feeling, however, that, if such exercises were introduced into the schools, as that the pupils could be taught them from quite small boys upwards, they would undoubtedly be most useful. Perhaps, you will let Mr. Khasgiwale know about this." (6th November, 1928).

Prof. L. B. Bhopatkar, M. A., LL. B., Author of "Dāndapattā" (31st October, 1928).

"Mr. Khasgiwale is reputed to be an expert in his art from this side of India and I am glad to note that he has lived upto his reputation in his book. There he has not only given all the details of

"Cane-Malkhamb" and described lucidly all the feats thereon, but has also indicated the various muscles which are exercised in each feat. The most remarkable feature of the book is the application of the Malkhamb in Wrestling. It is indeed valuable addition to the literature on Indian games and athletics."

Prof S M Paranjpe, M A, (1st November, 1928)—"This treatise brings out very lucidly the subject of Cane and Wrestling, its mutual importance and its varied uses in our daily life. The whole of the book is an outcome of the personal experience and the achievement of the author, a fact which has given an authoritative basis to the whole discussion."

Prof G Y. Manikrao of Shri Jumma Dada Vajayam Mandir, Baroda (2nd November, 1928),

Mr Anant Harihar Khasgiwale makes his own contribution by bringing out this nice little volume on an important subject like "Cane and Wrestling". A peep therein amply testifies the pains he has taken to make it as attractive and informatory as he possibly could."

Prof. M L Chandratreya, M A Deccan College, Poona, (19th November, 1928,)

"Mr Khasgiwale has produced a very wonderful book in as much as the explanations are lucid, the pictures are highly illustrative and the interrelation between 'Cane and Wrestling' has been clearly shown. Especially the chapters on Tedhi-Pakkad and Sadhi-Pakkad give a key to the whole of his explanations."

Prof S. R Kanitkar, M. A.—Supdt, New English School, Poona. (19th November, 1928)

"Books like these will be a great help to the young generation in preserving the traditions of our old gymnastic exercises so well known in this part of the country. The book deserves the patronage of the educational department as also of all private educational institutions."

Mr. V. M. Dingre, Teacher and Secretary, Shri Achyutanand  
Prasadik-Yuwara, Vyayam-Shala, Ujjain.

( 14th November, 1928 ).

“ या पुस्तकासुलें व्यायामविषयक बाह्यांत उत्तम भर पडली आहे.  
वेताचा मल्लखांब या विषयावर अद्याप हिंदुस्थानांत कोणीच ग्रंथ प्रसिद्ध  
केला नसल्याने या पुस्तकाचा लोकांना चांगलाच उपयोग होईल.”

केसरी—( Kesari ), ( 20th November, 1928 ).

“ वेतावरच्या पकडी शिकल्याने पैलवानास आवश्यक असलेली  
चिकाठी, दमदारपणा इत्यादिगुण अर्गी येऊन डकी, दसरंग, बैठक, डूब,  
उखाड या प्रकारचे कुस्तीतील डाव वसविण्यास उपयोग कसा होतो हे या  
पुस्तकांत विन्न देऊन चांगलें निदर्शनास आणिलें आहे. प्रस्तुत पुस्तक  
शक्य तितकें उपयुक्त करण्याची थी. खासगीवाले यांनी शिकस्त केली अस-  
ल्याने हिंदुस्थानच्या ठिकठिकाणच्या आखाड्यास व तालर्मास ते मार्गदर्शक  
होऊन राहिल अशी आम्हांस आशा आहे.”

संग्राम—( Sangram ), ( 24th November, 1928 ).

“ श्री. खासगीवाले यांनी अनेक पुस्तके अभ्यासून व स्वतः वेताचा  
मल्लखांब व कुस्ती यांची सांगड घालून आपलें ज्ञान या पुस्तकरूपानें जनते-  
समोर मांडिलें आहे. सुशिक्षित आणि भीमंत अशा माणसाना जर अशी  
लोकोपयोगी कामे करण्याची इच्छा होईल तर त्याची देशाला आज फार  
जरूर आहे.”

चित्रमयजगत् (डिसेंबर, १९२८.)—

“ हें पुस्तक इंग्रजीत लिहिलें असून ते मुंबईचे गव्हर्नर सर लेस्ली  
विल्सन यांना अर्पण करण्यांत आले आहे. शिवाय हिंदुस्थानचे सर सेनापति  
सर विलियम् बर्डवुड यांनी हें पुस्तक मुक्तकंठानें प्रशंसिलें आहे. त्यांच्या-

मते हैं पुस्तक प्रथमतः प्राथमिक शालांमधून नेमण्यात यावें म्हणजे मुलांना लहानपणापासूनच या कलेची व त्याबरोबर व्यायामाची गोडी लागेल. व्यायाम विषयावर रा. आण्णासाहेब भोपटकरांनी एक इंग्रजी पुस्तक लिहिल्यानंतर रा. रसासगिवाल्यांचें हें दुसरे इंग्रजी पुस्तक प्रसिद्ध होत आहे. वेताचा मळखांब म्हणजे शरीराची दिखाऊ आणि सरकसवजा कसरत आहे ही सामान्य जनतेची आमक कल्पना या पुस्तकाच्या वाचनानें अजिबात दूर होऊन कुस्तीच्या कलेप्रित्यर्थ लाकडी मळखांबाचा जितका उपयोग आहे तितकाच आणि तसाच वेताच्याहि मळखांबाचा उपयोग होतो असें दिसून येईल. या विद्येचे उत्पादक मुपसिद्ध ब्राह्मणमल्ल दामोदर गुरु मोघे काशी-फर हे अखून आधुनिक व्यायामपद्धतीपैकी कोणच्याही पद्धतीपेक्षा हा व्यायाम उत्तम आहे, हें हिंदुस्थानास अर्थात्च भूपणाबद्द आहे.

*The Times of India. ( 21 st. November, 1928 ).*

"Cane and Wrestling" gives a full description, with Copious illustrations, of the forms of exercise with which it deals and the average reader should experience no difficulty in following them

The Commander-in-Chief, in the course of his foreword ( to this book ), says that if regular exercises on this system were started as an experiment in a certain number of primary schools, it would be well worth while watching the results for a few years to judge of the desirability of taking further steps in the matter "

*Maratha. ( 25th November, 1928 ).*

The most interesting feature of the book is the scientific explanations of the exercises and one at once knows what parts of the body and what muscles particularly are brought into use Similarly he explains how particular holds and tricks can be of utmost use in wrestling The book is indispensable to every student

## प्रकरण १ ले.

### पूर्व-पीठिका.

जगांतील कोणतेही कार्यक्षेत्र घ्या, त्यांत परस्परविरोधी अशा गोष्टी, त्या गोष्टीशी तादात्म्य पावणारी माणसे व त्या माणसाचे अनुयायी हे असावयाचेच, हा अगदी सर्वसामान्य नियम आहे. बौद्धिक क्षेत्र घेतलं अगर शारीरिक क्षेत्र घेतलं, तरी त्या दोहीतही असे विरोध दृग्गोचर होत असून त्याचं पर्यवसान निरनिराळ्या तऱ्हेच्या सौम्य अगर कडक स्वरूपाच्या द्रढात झालेलं आढळतं. जगदुत्पत्ति-पासून चालत आलेला हा प्रकार, त्याच्या लयापर्यंत असाच चालू राहून निरनिराळीं द्वंद्व प्रत्येक प्रकारच्या क्षेत्रात राहणारच हे उघड आहे. अशा निरनिराळ्या क्षेत्रांपैकी 'शारीरिक क्षेत्र' प्रामुख्याने अग्रणीय समजलं जातं. "शरीर सुखी, तर मन सुखी" या तत्त्वानुरूप कोणतेही बौद्धिक कार्य यशस्वि-तेनें पार पाडण्यास मन प्रसन्न असणें जरूर असल्यानें, अर्थातच शरीर सुखी, निरोगी, सुदृढ, व कार्यक्षम करणें अत्यावश्यक असतें व म्हणून शारी-रिक क्षेत्राला विशेष प्राधान्य येतं. अशा शारीरिक क्षेत्रांतील अनेक द्वंद्वपैकी, कुस्ती हा एक वरच्या दर्जाचा प्रकार आहे. आजकाल परस्पर विरोधी असे दोन इसम बऱ्याच अंतरावर दूर राहूनसुद्धा एकमेकांशीं झगडूं शकतात. अशा काळांत एकमेकांचे, शरीराला शरीर घसटून चार हात होणें, सुशिक्षित समाजांत जरी प्रारंभी प्रारंभी अशक्य असलें, तरी अशी एक वेळ येणें शक्य आहे कीं, ज्यावेळीं विमानातून बाँब मारणें अशक्य होतें, तोफेचा गोळा टप्प्याच्या अकुंचितपणामुळे चार फुकट घालवितो, बंदुक मारण्याच्या तयारीत असताना, तीच घरली जाऊन, तिचा बायबार होण्याची घास्ती उत्पन्न होते

अगर बेयॉनेट किंवा जबिया काढता काढतांच हात खेचला जाऊन अगदी जमीन-दोस्त होण्याची पाळी येते. अशा परिस्थितीत मल्लयुद्धाचाच विशेष फायदा होतो. सर्वसाधारण व्यवहारातमुद्दां, प्रत्येक प्रसर्गी आपल्यावर अचानक हल्ला होईल याची आपल्याला जाणीव नसते व अर्थात् काठी, लाठी, पद्म या सारखी साधने प्रत्यही जवळ असतातच असे नाही; आणि ज्यावेळी ती जवळ असतात त्यावेळी ती अखेरपर्यंत टिकू शकतीलच याचाही नेम नसतो. काठी पिचू शकते, पट्ट्याचे पान तुटले जाते, आणि अशा विपरीत स्थितीत स्वतःच्या शरीरावरच सर्व भार येऊन पडतो. यावेळी कुस्तीसारखे दुसरे जास्त उपयोगी असे साधन काचितच सापडते. कुस्तीचे प्रकार पुष्कळ आहेत व करताही येतील. अशा अनेक प्रकारांपैकी बॉक्सिंग (Boxing), जुजित्सु (Jujitsu) व मल्लयुद्ध हे प्रचारात विशेष आढळतात. बरील प्रकारांपैकी कोणता उत्कृष्ट आहे, हे ठराविण या पुस्तकाच्या क्षेत्राच्या बाहेर आहे; तथापि येथे एवढे नमूद करणे जरूर आहे की, "हिंदी कुस्ती"चा जो प्रकार हल्ली रूढ आहे त्याहून अगदी भिन्न असा प्रकार सुमारे १०० वर्षांपूर्वी प्रचारात असे. कै० गु० चार्ल्सभट्ट दादांच्या ज्या अनेक कथा हल्ली उपलब्ध आहेत त्यापैकी काहीवरून असे स्पष्ट दिसून येते की, त्यावेळी दोन्ही सामनेवाले एकमेकांना अशा प्रकारचा खेळ लिहून देत की त्यामुळे कोणीहि कोणाच्या जिवास अपाय झाला तर त्याबद्दल जबाबदार धरल जात नसे. अशा प्रकारच्या अनेक कुस्त्या कै० गु० चार्ल्सभट्टदादांनी करून फाशी, मथुरा वगैरे ठिकाणच्या चोऱ्यास काही प्रसर्गी रक्त ओकण्यास लावून ठार मारल्याचे ऐकितान्त आहे. हल्लीची कुस्ती कायदेशीर स्वरूपाची बनलेली आहे. ठराविक मर्यादेच्या बाहेर हात चढवावयाचा नाही, किंवा गळखोडा घेणे डाव करावयाचे नाहीत वगैरे निर्बंधांमुळे कुस्तीचे सत्य स्वरूप बदलून तिला अगदी सौम्य स्वरूप प्राप्त झाले आहे. त्यामुळे बॉक्सिंग व जुजित्सु हे हिंदी कुस्तीच्या मानाने वरच्या दर्जाचे वाटू लागले आहेत. परंतु मूल वस्तु स्थिति अशी नसून हल्लीची कुस्ती ही विकृतावरच्या आहे. लिओनार्ड आपल्या 'हॅन्डबुक ऑफ रेस्लींग' (Handbook of Wrestling) ह्या पुस्तकात पान २३ वर लिहितो की, In India, China and Japan, Wrestling has been practised almost uninterruptedly for thousands of years, perhaps as far as the drawing of the Egyptian figures in the temple of



Beni Hasan ( which are reported to be of great antiquity, of about three thousand years B C )” असो. कुस्तीच्या कोणत्याही स्वरूपात मल्लखाबाचा पारच उपयोग होतो. मल्लखांब हा सामायिक शब्दाचे दोन विभाग म्हणजे मल्ल आणि खांब, आणि त्यावरून “मल्लाचा जो खांब तो मल्लखांब” अगर “मल्लाकरिता जो खांब तो मल्लखांब” असा अर्थ निघतो. साहजिकपणे असा प्रश्न निघतो की, मल्लखांब म्हणजे अशी काय चीज आहे की, तिच्यापासून मल्लाना विशेष फायदा होत असावा, आणि हा दृष्टीने विचार करू लागले असता, असें आढळून येईल की, मल्लखाबाच्या पुष्कळशा उड्या आणि कुस्तीतील बरेचसे डाव यांचे एकमेकाशी सर्वांशी एकीकरण आहे.

“मनन पठण करतां सर्वही साध्य होतें;।

निशिदिनि अनुकरणे साध्य उत्कृष्ट होत ॥”

हे तत्त्व प्रत्येक नवी गोष्ट शिकताना लागू पडते. कोणतीही गोष्ट एकदा घटून निघाली म्हणजे ती नेहमीच्या सवयीनें करतलमलवतू होऊन जाते. त्याचप्रमाणे कुस्ती शिकताना कुस्तीतील निरनिराळे पंच व तोडी घटवून काढणें जरूर असतें; परंतु ते कुस्तीत मात्र उतरत नाहीं एकैक डाव निदान १००।२०० वेळां घटून निघाल्याशिवाय आपले काम बरोबर करू शकत नाहीं; परंतु प्रत्येक डाव १००।२०० वेळा घटवून काढणें मात्र सोपें नाहीं. बरोबरीचा गडी, डाव घटवीत असता, स्वतःची मल्लखाशी तरी करतो, किंवा आपण होऊन त्या डावाला घळी पडल्यासारखा तरी पडतो; व त्यामुळे डाव जितक्या कसोशीनें घटला पाहिजे तितका तो घटला जात नाहीं, आणि साधारणपणे आपल्यावर डाव घटवू देण्याची सहसा कोणाची इच्छाही नसते ! यासाठीच मूळ मल्लखांबाची उभारणी झाली. डाव घटविण्यासाठी जोडीदाराची बाण पडू नये, यासाठी मल्लखांबाची योजना करण्यात आली, व मल्लखांब हा एक जोडीदार समजून त्यावर डाव घटविण्यासाठी प्रत्येक डावाप्रमाणें उडीची कशी कशी योजना केली पाहिजे हे ठरवून त्याप्रमाणें निरनिराळ्या उड्या आखल्या गेल्या, व अशा रीतीनें मल्लखांब यथार्थ-नामा झाला.

अशा तऱ्हेनें मल्लखांबाचा कुस्तीकडे उपयोग करून घेण्याचा विशेष परिपाठ कै. गु. चालंभट दादांचेपासून पडून विशेष सुधारणा होत चालली. पुढें मल्ल-

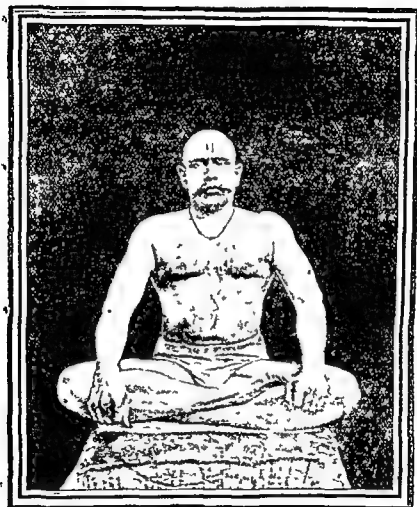


आ. न. ]      कै. गु श्रीमत् अच्युतानंद स्वामी महाराज.      [ ४

खावात कसरतीवजा अगकौशल्याच्या उड्याचा भरणा होत जाऊन त्यावरच भा-  
 देण्याकडे प्रवृत्ति होऊ लागली व मूळ धियाकडे दुर्लक्ष होऊ लागले. अर्थातच  
 घरघर पाहणाराला मल्लखाब हा एक कसरतीवजा व्यायाम आदे असे वाटू लागले

व अशा वाटणारांपैकी असेही कित्येक सद्वृत्तस्य आहेत कीं, ते स्वतः व्यायाम-प्रेमी, कुस्तीगीर इत्यादि असल्याचें स्वतः सांगतात. हा गैरसमज दूर होण्यासाठीं मल्लखावाच्या उडद्या व कुस्तीचे डाव याची सांगड घालून लिहिलेल्या पुस्तकाची जरूर असल्यानें आम्हां हें पुस्तक लिहिण्याचें काम हातीं घेतलें. साध्या मल्लखावाबद्दल माहिती देणारीं पुस्तके अगोदर प्रसिद्ध झालीं असल्यानें मुद्दाम वेताच्या मल्लखावाची सांगड घालून हें पुस्तक लिहिलें आहे. मल्लखावाचे तीन प्रकार आहेत. ( १ ) साधा पुरलेला लाकडी मल्लखाव (२) टागता-लाकडी मल्लखाव. ( ३ ) टागता-वेताचा मल्लखाव. वास्तविकपणें “वेताचा मल्लखाव” हा शब्द-प्रयोग आमच्यामते गौण आहे. खाव आणि वेत हे शब्द विरोधी वाटतात. “तावडा पितावर” आणि “वेताचा मल्लखाव” हे दोन्ही प्रयोग एकसारखेच गौण आहेत. वस्तुतः मल्लखाव म्हणजे “लाकडी वाटोळा पुरलेला खाव” त्याचप्रमाणें “वेताचा मल्लखाव” याऐवजी “मल्लवेत” हा शब्दप्रयोग आमच्या दृष्टीनें अधिक शुद्ध व अर्थपूर्ण आहे, व त्या दृष्टीनें “मल्लवेत” हेंच नाव आम्ही पुस्तकास देणार होतो; परंतु त्यापासून कदाचित् व्हाया तसा बोध, पुस्तक घेणाऱ्यास न झाल्यानें पुस्तक लिहिल्याचें चीज होणार नाहीं, अशी भीति उत्पन्न झाल्यानें येथें फक्त ‘मल्लवेत’ या नूतन शब्दाची प्रचारप्रस्तावनाच करण्याचें ठरविलें आहे. वेताचा मल्लखाव कुस्तीला विशेष उपयोगी आहे, हें मल्लखाव करणारास तर कळेलच, परंतु हें पुस्तक सूक्ष्म तऱ्हेनें वाचणारास सुद्धा कळून येईल.

कै. गु. घाळंभट दादा देवधर यांनीं बनारसच्या आलाड्यावर कै. गु. कोंडभट नाना गोडबोले यास नेमलें. त्याचे पद्यशिष्य कै. गु. दामोदरगुरु मोघे ऊर्फ श्रीमत् अच्युतानंद स्वामी महाराज हेच वेताच्या मल्लखावाचे उत्पादक होत. त्यापूर्वीं एक टागता आणि पुरलेला असे दोनच मल्लखावाचे प्रकार होते. कै. दामोदरगुरुंनीं १८६८ च्या सुमारास वेतावर साध्या मल्लखावाच्या उड्या करण्याचा परिपाठ सुरू केला. त्याचे वधु कै. भास्करगुरु दक्षिणेंत आले तेव्हा त्यांनीं मल्लखावाची माहिती दिली व कै. दामोदरगुरु येऊन शिकवतील असें सांगून गेले. नंतर कै. दामोदरगुरु, सुप्रसिद्ध मल्लविद्या-विशारद श्री. सर गंगाधरराव गणेश ऊर्फ दाळासाहेब पटवर्धन के. सी. आय्. ई. मिरंजसस्थानाधिपति याचेकडे असताना, वेताची माहिती तिकडील मढळीस झाली व नंतर मिरज, इचलकरंजी वगैरे ठिकाणीं आत्ताडे स्थापन



आ. नं. ] गु. रा. गणेश सखाराम वसे. [ ५

करून के. दामोदरगुरु परत उत्तर हिंदुस्थानांत गेले. नंतर सातारचे  
के. विठोबा अण्णा वझे तालीम मास्तर यांनी गु. गणेश सखाराम  
वझे मास्तर यास, ते विद्यार्थी अष्टांना, महत्त्वाचे कुस्तीची माहिती

देऊन त्यानंतरची विद्या कै दामोदरगुरुंच्या जवळ शिकण्यास सांगितले. त्यावेळी कै. दामोदरगुरुंना ओळखण्याची खूण म्हणजे वेताचा मल्लखाव ही होय. इसवी सन १८८७-मध्ये कै. दामोदरगुरु पुण्यास आले. त्यावेळी गु. वझे मास्तर व गु. सितारामगुरु भट व शास्त्रीबुवा भट यांनी शेरणी ठेवून भटांची तालीम या नावाने आखाडा उघडला, तेव्हापासून आजपर्यंत व्यायामविषयक शिक्षण स्वतःच्या स्वर्चाने देण्याचे महत्कार्य गु. वझे मास्तर, यांनी चालविले असून ते



पुणेकरास विद्युतच आहे. दामोदरगुरु प्रथमतः इचलकरजीकर नाटक मंडळीत शिक्षकाचे काम करीत व त्यावेळी आमच्या बागेतील बगव्यात-हल्ली ज्या ठिकाणी रेमाकॅटची इमारत आहे त्या ठिकाणी-बहुतेक त्याचा मुकाम असे. त्यावेळी आमचे चुलते कै. गोविंद काशीनाथ ऊर्फ राव साहेब खासगीवाले पास त्यांनी मल्लखाव व कुस्ती वगैरे शिकवून आमच्या घरी आखाडा स्थापन केला. तो आखाडा पुढे आमचे वडोल ति. रा. रा. सरदार हरिहर काशीनाथ ऊर्फ नाना साहेब खासगीवाले हे चालवीत असत. याप्रमाणे पुण्याच्या आखाड्यात मल्लखावाची पूर्ण माहिती दिल्यावर गु. वझेमास्तर यांनी स्वकष्टाने तीत पुष्कळ भर टाकून वाढविली व अनेक तयार असे विद्यार्थी

आ. न.] कै गु. दामोदर गुरु मागे [ ६

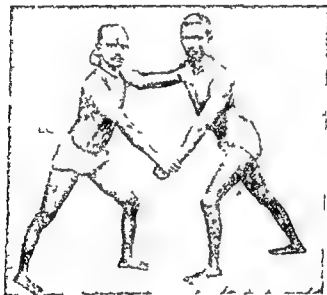
शिकवून तरबज केले. त्यापैकी गु. शास्त्रीबुवा भट, रा. दातार मास्तर वगैरे

मडळींनीही विद्यादानाचें काम पुढें निरलसपणें चालविलें; व जी थोडीबहुत माहिती आम्हाला मिळाली आहे ती गु. शास्त्रीबुवा भट, गु. वझे मास्तर व गु. दादासाहेब साठे यांच्याकडूनच मिळाली आहे. आम्हीं स्वतः शिकविलेल्या मडळींपैकीं रा. सोनोपत लाटकर, रा. अण्णासाहेब धारप, रा. अप्पा-



आ. न ] कै. गु. भास्कर गुरुमोघे. [७ आ. न ] गु. गणुकाका वस मास्तर. [८ साहेब परांजपे, रा भाऊसाहेब अत्रे वगैरे मडळी या बाबतींत, महाराष्ट्र क्रीडामंडळ पुणें या संस्थेंत फारच समाधानपूर्वक काम करीत आहेत याप्रमाणें वेताच्या महत्वाचाचा पुण्याकडील त्रोटक वृत्तांत आहे. उत्तर हिंदुस्थानांत गु. अनंतरामगुरु व कै. नारायणगुरु गोडबोले या बहुदयानें कुस्ती व महत्वाचे यात बरेच नांव कमाविलें असून दामोदरगुरुंच्या मार्गे आखाडे चालवून बरेच

विद्यार्थी तयार केले आहेत. त्याचप्रमाणे इंदूरचे ए. रामचंद्रराव हरनाथ पेंटर व उज्जयिनीचे रा. डिंगरे, यार्नीही बाराणण्याजोगें काम चालविलें आहे. मिरजेस कै. हरिभाऊ सोनार व सांगलीस रा. दत्तोपत गाडगीळ मास्तर यार्नीही बराच शिष्यवर्ग तयार केला असून त्यात प्रामुख्याने वडोद्याचे प्रो. ना. का. आपटे एम् ए. बी. एस् सी. यांचे नाव आमच्या डोळ्यापुढे उभें राहतें. याशिवाय लखनौ, इंदूर, प्रयाग, बंगेरें ठिकाणी कै. दामोदरगुरूंनी बरेच आखाडे स्थापन केले आहेत. याप्रमाणे दामोदरगुरूंच्या परंपरेची त्रोटक माहिती आहे.



आ. न. ] गु. अनंतराम गुरु व कै. नारायण गुरु गोडबोले. [ ९ ]

१९१८ पासून डेक्कनजिमखाना पुणे येथील सामन्यात वेताच्या महत्त्वाचा समावेश केल्यापासून बऱ्याच मढळीचे लक्ष ठिकठे घेवले गेले, व सातारचे सुप्रसिद्ध तालीम मास्तर रा. दामुअण्णा भिडे मास्तर व रा. दत्तोपंत पराजपे यार्नी आपण होऊन आग्हास बोलावून वेताचा प्रसार करण्याची

सुबंधि आणून दिली. तेव्हापासून शक्य तेथे जाऊन, बडोदा, सांगली, सातारा, मिरज, वगैरे ठिकाणी प्रत्यक्ष वेतांचे प्रदर्शन करण्याचे योग आले. या ठिकाणी बडोदाचे श्री. आबासाहेब मुजुमदार, रा. टिळक, रा. विद्वांस, रा. सप्रे, रा. तात्यासाहेब सहस्रबुद्धे आणि प्रो. माणिकराव यांचा विशेष नामनिर्देश



करणे जरूर वाटते. वरील मंडळी व उमरावतीचे डॉ. पटवर्धन वगैरे मंडळी व्यायाम विषयातील अधिकारी असून, त्या क्षेत्रातील त्यांचा अनुभव व प्रयत्न सर्वथुत आहेच. परंतु प्रत्येक ठिकाणी जाणे अशक्य असल्याने व अद्यापि वेताची माहिती देणारे पुस्तक उपलब्ध नसल्याने ही उणीव दूर करण्याच्या हेतूने हे पुस्तक लिहिले आहे; व हे लिहिताना त्यात आम्ही घेवार्हक दृष्टि ठेविलेली नाही. आम्हांला देतां येण्याजोगी सर्व चित्रे व माहिती देण्याचा आम्ही प्रयत्न केलेला आहे. एकदर सुमारे १९० चित्रे घातलीं असून तीं सुद्धा आमच्या मते अपुरीच आहेत; परंतु फोटो व ब्लॉक यांचा रसच आणि ग्राहकावर लादली जाणारी किंमत या दोहोंचा मेळ बसविणे जरूर असल्याने कमी किंमतीत शक्य तितके जास्त आणि अगदी जरूरीचे असे फोटो दिलेले आहेत. वास्तविक पाहता, असले विषय फिल्मच्या सहाय्याने शिक

आ. न.] गु. रा. शास्त्रीबुवा भट [१० विणे जरूर आहे, कारण नुसत्या २।३

\* Mr. W. H. Garrud यांचे The Complete Jujitsu आहे पुस्तक पहा. त्यात फिल्मच्या फोटोंचे ब्लॉक दिलेले आहेत.



फोटोनीं उढीची कल्पना येणें सुलभ नाहीं; व यासाठीं पुस्तकालाही गुरुमुखाची अगर प्रात्यक्षिकांची (Exhibitions) जोड असणें जरूर आहे. ही उणीव दूर करण्याचें मनांत आहे, परंतु जरूर असलेलीं साधनें हल्लीं आटोक्याबाहेर असल्यानें दुधाची तहान ताकावरच मागविणें प्राप्त आहे. ग्रंथलेखनाचा अनुभव यापूर्वी कधींच नसल्यानें पुष्कळ चुका होणें साहजिक आहे, परंतु त्याकडे दुर्लक्ष करून

“मधुलिह इव मधुविन्दून् विरलानपि भजत गुणलेशान्।”

अशी विनंति करून मूळ विषयाकडे वळतो.





## वेताचा मळखांब कां शिकावा ?

शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांपैकी काही जास्त बलवान् भवतात. पायाच ताकत हातापेक्षा पुष्कळ जास्त असते, याचा अनुभव सर्वांना असतोच. पायाचा उपयोग हातासारखा करणे काही वेळा कठीण जाते, तर काही वेळा अशक्यच असते. पायाची बोटें आखूड असल्याने त्याचा धरण्याकडे उपयोग करता येत नाही; अर्थातच पायाचा उपयोग घरण्याच्या कार्मी हातासारखा होणे अशक्यच होतें; परंतु तळहातानें जर घक्का टावयाचा असेल तर त्या घक्कापेक्षा तळपायांनं दिलेला घक्का जास्त जोरकरी सज्ज शकतो, य हाताचें काम पायां साधलें जातें. तसेंच ओढण्याच्या कार्मीही संवयीने पायाचा उपयोग हातासारखं करता येतो. अशा तऱ्हेने एका अवयवाकडून दुसऱ्या अवयवाची कामे निरनिराळ्या स्वरूपात आणि प्रमाणात करून घेतल्याने पुष्कळ फायदा होतो. आपण अशक्यपणा करू की, आपण शत्रूबरोबर लढत असता आपले दोन्ही हात गुंतले अथवा मुटण्यासारखे नाहीत व अशा स्थितीत जर शत्रूचा पाय अलीकडे ओढा तर शत्रू चीत होण्याचा फार संभव आहे. अशा स्थितीत जर आपल्याला पायाचा उपयोग ओढण्याकडे करता आला तर आपल्याला २ च्या ऐवजी ४ हात अशक्यपणाचा फायदा होईल व शत्रू चीत होईल. असे प्रसंग कुस्तीत वारवार येतात. आणि त्या त्या वेळा हाताचा उपयोग पायासारखा व पायाचा उपयोग हातासारखा केल्याने फार फायदा होतो. पट फाडले असता, हातावर उभें राहणे अशक्य हातावर चालणे या कार्मी हाताचा उपयोग पायासारखा केला जातो; व आपल्या पायांनं शत्रूचे पाय काढतांना, पायाचा उपयोग हातासारखा केला जातो.

असे निरनिराळे अवयव निरनिराळ्या तऱ्हेने वापरल्याने, आपली चढाईची आणि बचावाची साधने वाढली जाऊन, समबलाच्या प्रतिस्पर्धास जिंकण्यास फार मदत होते. कुस्ती करताना, ठोकळ ठोकळ अशा काय काय क्रिया घडतात याचा विचार केल्यास आपल्याला असे आढळून येईल की, बहुतेक क्रिया खालील स्थूल विभागात येऊ शकतात. ( १ ) पवित्रे चालविणे, ( २ ) घक्का मारणे, अगर दकलणे, ( ३ ) ओढणे, ( ४ ) निरनिराळे भाग दाबून घरणे, अगर दुमडणे, अगर पिळवटणे, ( ५ ) डकी वगैरेसारख्या डावात, आपले शरीर उडविणे व ( ६ ) टागेसारख्या डावात आपला तोल विविक्षित पद्धतीने घालवून जमिनीवर येणे—याप्रमाणे साधारणपणे प्रमुख क्रिया घडत असतात. प्रत्येक वेळी एकेक, अगर दोन अथवा त्यापेक्षा जास्त क्रिया मिळून काही तरी प्रकार होत असतो. आता आपण एकेक प्रकार वेगवेगळा घेऊन, त्यांना मलखा बापासून काय काय फायदा होणे शक्य आहे, व खरोखरच होतो की काय ते पाहू. वेताच्या उड्या करताना पवित्र्याकडे विशेष लक्ष द्यावे लागते. पवित्रा बदलून उडी मारू लागल्यास फारच कठीण जाते व काही वेळा तर अशक्यच असते. आकृति न. ६५, ६६, १०६, ११२, ११५, १५८ या पाहून, व त्या त्या उड्याची माहिती वाचली असता, असे स्पष्ट दिसून येईल की, जो पाय मागे ताठ ठेवून उडी मारावयाची असते, तो पाय जर पुढे ठेवून उडी मारली तर ती चांगली साधत नाही आपल्याला यापुढील १५ उड्यात हा प्रकार निराळ्या स्वरूपात दिसून येईल. आकृति न. १९ व २६ यामध्ये, उजवा हात वर घरलेला असल्याने, तेढीचा अगर साधा पाय बसविताना, उजवा पायच 'तेढा' अगर 'साधा' बसविला पाहिजे, हे आपल्या लक्षात येईल. या निर्वेबाचा कुस्तीतील त्या त्या डावार्थी सवध आहे. नमुन्या करिता आपण ११२ डाव पाहू आकृति न. ९०, ११७, ११८ आणि १२५ पहा. आकृति न. ९० ही एकहाती दगली उडीचा ( आकृति न. ६५ प्रकरण ८ पहा ) कुस्तीत होणारा उपयोग दर्शविते त्या आकृतीतील उजवीकडच्या गढ्याचा उजवा पाय आणि ६६ आकृतीतील उडी मारणाऱ्याचा उजवा पाय या दोहोर्तील साम्य तेव्हाच ध्यानात येण्यासारखे आहे. आकृति न. ९० मध्ये उजवा हात पिरगळला गेला असता, उजवा पाय लांब ठेवून, डकी मारण्यासाठी उजवा पाय फसा न्यावा, हे दाखविले आहे. उजवा पाय, आकृति न. ९० मध्ये

दाखविल्याप्रमाणें लाव न ठेवल्यास, डंकी भारणें कठीण जातें; आणि अर्थातच एकहाती वगली मारतांना, वेत उजव्या खाकेंतून घरला असल्यास आकृति नं. ६६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, उजवा पाय डाव ठेवणें जरूर असतें. कुस्तीत डंकी, टांग, दसरंग, बैठक, झूच, उखाड, पट काढणें, पाय काढणें, हात काढणें, हात चढविणें, अंग काढणें व फिरणें, या गोष्टींवर पुष्कळ भर असतो; व त्या त्या सर्व गोष्टींचा अभ्यास, वेताच्या ( आणि साध्या मल्लखाबाच्यामुद्धा ) त्या त्या ठराविक उद्ध्या करून फार चांगला होतो. वेत करून कसरतीवजा मेहनत तर होतेच पण अनायास कुस्तीला लागणाऱ्या बाधी व डाव आपोआपच घटले जातात. एकहाती वगली, आकृति नं. ६६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, केल्यानें टांग आणि डंकी हे दोन डाव अगदीं अगवळणीं पडून जातात; आणि हे दोन डाव म्हणजे कुस्तीतील दोन प्रमुख हत्यारे आहेत. त्याचप्रमाणें आकृति नं. १२५ व आकृति नं. ११७ यात, उजवीकडचा गडी ठराविक पवित्र्यात—डावा पाय पुढें ठेवून—उभा आहे. त्याबद्दलची सविस्तर माहिती प्रकरण ११ मध्यें दिलेली आहे, त्यावरून एवढें सहज ध्यानात येण्याजोगें आहे कीं,—

( अ ) “ कुस्तीत जसें पवित्र्याला प्राधान्य आहे तसें वेतातमुद्धा आहे. ”

( आ ) “ वेताच्या उद्ध्याचा कुस्तीच्या डावांशीं निकट संबंध व साम्य आहे ”

( इ ) “ वेताच्या उद्ध्यातील पवित्रे व कुस्तीत त्या उद्ध्याचा ज्या ज्या डावात संबंध आहे त्या त्या डावातील पवित्रे याचे एकमेकाशीं साम्य आहे. ”

अर्थात् वेताच्या निरनिराळ्या उद्ध्या घटविल्यानें, कुस्तीतील निरनिराळे डाव आणि पवित्रे आपोआप न कळत घटले जातात.

घट्टा मारण्याचें, ढकलण्याचें अगर ओढण्याचें काम जसें हातानें करता येतें, तसें तें तळपायानें करतां आल्यास, आपल्याला दोन हात जास्त मिळाल्याचा फायदा करून घेतां येईल, हें सहसा कोणी अमान्य करू शकणार नाही. वेताच्या मल्लखाबानें, तळपायाला आणि चवड्याला अशा तऱ्हेचें वळण चांगलें लागलें जातें. आकृति नं. २८ पहा. त्या आकृतीत ‘ब’ ह्याठिकाणीं, उजवा पाय जसा लागला आहे तसा लावून, चवडा आणि तळपाय फार चांगले तयार होतात. तळपायाचा असा कोठें उपयोग करता येतो तें आपण पाहू. उदाहरणार्थ आपण आकृति नं. ४९ घेऊ. घिस्सा हा डाव उत्तम रीतीनें करतांना, घनूच्या ज्या बाजूवर घिस्सा करावयाचा असेल, तो हात हतका आंत सारला जावा कीं,

शत्रूच्या त्या हाताचें कोंपर, त्याच्या बेंबीजवळ जाऊन, त्याचा खांदा जमिनीला लागेल. शत्रू जमिनीवर असतांना, दोन पायांच्या मदतीला तो दोन हातांचा उपयोग करून आपलें शरीर इकडे तिकडे हालूं न देण्याची खटपट करित असतो. अशा परिस्थितीत, त्याच्या ४ पायांपैकीं एक पुढचा पाय कमी करून धिस्सा करावा लागतो; व तसें करतांना आकृति नं. ४९ मध्ये दर्शविल्याप्रमाणें, “अ” या ठिकाणीं तळपाय एकदम लावून, कोंपर आत ढकलल्यास धिस्सा फार उत्तम रीतीनें साधतो. साध्या पायाच्या उडीचे आणि तेढीच्या पायाच्या उडीचे उपयोग (अनुक्रमे ६ व्या व ७ व्या प्रकरणांत) वाचले असतां, याबद्दल जास्त खात्री पटेळ व पायाच्या चवड्यानें आणि तळपायानें निरनिराळे भाग चांगले ओढतां येतात, हें देखील सहज ध्यानात येईल.

आतां निरनिराळे भाग दावून धरण्यांत, पिरगळण्यात अगर दुमडण्यांत वेताचा विशेष कार्ये उपयोग होतो, हें विशद करून सांगण्याची आवश्यकता नाहीं. आकृति नं. १७, १८, २१, २३, २४, २८, २९, ३०, ७०, ७१, ७२, ७३, ७४ आणि ११६ यांवरून वेताइतका बारीक पदार्थमुद्दा, शरीराच्या निरनिराळ्या भागांनीं दावून धरण्याची संवय कशी होते, हें सहज ध्यानांत येण्याजोगें आहे; व त्या संवयीचा कुस्तींत, पट फाडीत असतांना, फळाजंग फिरतांना अगर दसरंग फिरतांना, कसा उपयोग होतो हें आकृति नं. ९३, १२३, १२८ व १२९ यांवरून सहज ध्यानांत येईल.

शरीराच्या निरनिराळ्या भागांना पीळ व ताण सहन करण्याची संवय कशी होते, हें आकृति नं. १०६, १०७, १०८ व ११५ यांवरून सहज ध्यानांत येईल, आणि त्या संवयीचा उपयोग कुस्तींत कसा होतो, हें आकृति नं. १३०, १३१, १३२ व १३३ यांवरून सहज कळून येईल. उग्याडीसारख्या डावांत एकहाती चंगली व दोनहाती बगली आणि गुरुपकड यांचा उपयोग होतो. (प्रकरण ८ वाचा). तसेंच बरोळ उड्यांचा टांग आणि डंकी या दोहोंत फार उपयोग होतो, हें अनुक्रमे प्रकरण ६ व प्रकरण ९ यामध्ये वाचलें असतां कळून येईल.

घरील विवेचनावरून कुस्ती आणि मलखांब यांचा काय व कसा संबंध आहे आणि मलखांबामुळे कुस्तीला कसकसा फायदा होतो, हें “बेड घेऊन पेडगांवाला जाणाऱ्या” दुराग्रही सद्गृहस्थाखेरीज इतरांच्या सहज ध्यानांत येऊन पटण्याजोगें आहे.

मह्दखांवामध्ये शरीराचे खालील भाग व स्नायू साधारणपणे उपयोगांत येतात.  
( अ )—*Mandible*. हनुवटीचा, बाजूचा खालील भाग.

उडी ९३, आ. नं. १८७ पहा.

( आ )—*Neck*. मान.

( क )—*Flexors*.

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| १. Sternocleido mastoideus | ५. Rectus Capitis Lateralis |
| २. Longus Colli            | ६. Scalenus Anterior        |
| ३. Longus Capitis          | ७. Scalenus Medius          |
| ४. Rectus Capitis Anterior | ८. Scalenus Posterior       |
- उडी ९३, आ. नं. १८७ पहा.

( इ )—*Back*. पाठ.

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| १. Trapezius         | ८. Sacrospinalis       |
| २. Latissimus Dorsi  | ९. Semispinalis        |
| ३. Rhomboideus Major | १०. Multifidus         |
| ४. Rhomboideus Minor | ११. Rotatores          |
| ५. Levator Scapulae  | १२. Interspinalis      |
| ६. Splenius Capitis  | १३. Intertransversarii |
| ७. Splenius Cervicis |                        |

उडी ४२, आ. नं. ७०; उडी ४३ आ. नं. ७२; उडी ५९, आ. नं. १०६; उडी ६५, आ. नं. ११५ व उडी ७८, आ. नं. १५४ पहा.

( ई ) *Upper extremity*:—घोटाच्या वरील शरीराचा भाग.

खाली ( ख ) आणि ( ग ) यांमध्ये दिलेल्या सर्व स्नायूना, बहुतेक सर्व उद्दयांत व्यायाम होता.

( ख ) *Flexors of arm and fore-arm*:—

- |               |                              |
|---------------|------------------------------|
| १. Biceps     | ३. Flexor Carpi Ulnaris      |
| २. Brachialis | ४. Flexor Digitorum Sublimis |

- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| ५. Deltoid               | ८. Flexor Digitorum Profundus |
| ६. Coracobrachialis      | ९. Flexor Pollicis Longus     |
| ७. Flexor Carpi Radialis |                               |

( ग ) *Extensors of arm and fore-arm:—*

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| १. Triceps                        | ५. Extensor Digiti Quinti Proprius |
| २. Extensor Carpi Radialis Longus | ६. Extensor Carpi Ulnaris          |
| ३. Extensor Carpi Radialis Brevis | ७. Extensor Pollicis Brevis        |
| ४. Extensor Digitorum Communis    | ८. Extensor Pollicis Longus        |
|                                   | ९. Extensor Indicis Proprius       |

( घ ) *Pronators:—*

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| १. Pronator Teres | २. Pronator Quadratus |
|-------------------|-----------------------|

उही ३३, आ. नं. ६३ व उही ३४ पहा.

( च ) *Supinators:—*

- |           |              |
|-----------|--------------|
| १. Biceps | २. Supinator |
|-----------|--------------|

उही ३१, आ. नं. ६२ व उही ३२ पहा.

( ङ ) *Chest:—छाती.*

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| १. Pectoralis Major | २. Pectoralis Minor |
|---------------------|---------------------|

उद्दया ५७ व ५८, आ. नं. १०४ व १०५; उही ५९, आ. नं. १०६ व उही ६३, आ. नं. ११२ पहा.

( ञ ) *Abdomen:—पेट.*

- |                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| १. Rectus Abdominis        | ५. Psoas Major        |
| २. Obliquus Internus       | ६. Psoas Minor        |
| ३. Obliquus Externus       | ७. Iliacus            |
| ४. Transversalis Abdominis | ८. Quadratus Lumborum |

उडी २, आ. नं. १८; उड्या ४२ व ४३, आ. नं. ७० व ७२; उडी ४७, आ. नं. ७६; उड्या २१ ते २८, आ. नं. ५५ ते ६०, व उडी ६६, आ. नं. ११६ पहा.

( ए ) *Lower Extremity*:—पोटाच्या खालील शरीराचा भाग.

( छ ) *Extensors of thigh.*

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| १. Glutæus Maximus | ३. Semitendinosus  |
| २. Biceps Femoris  | ४. Semimembranosus |

उडी २, आ. नं. १८ सारख्या पुष्कळ उड्यांत वरील स्नायू उपयोगांत येतात.

( ज ) *Extensors of leg*:—

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| १. Rectus Femoris   | ३. Vastus Medialis    |
| २. Vastus Lateralis | ४. Vastus Intermedius |

उडी ३, आ. नं. २१ सारख्या पुष्कळ उड्यांमध्ये वरील स्नायू उपयोगांत येतात.

( झ ) *Flexors of Lower Extremity*:—

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| १. Psoas Major     | ८. Biceps Femoris   |
| २. Iliacus         | ९. Semitendinosus   |
| ३. Rectus Femoris  | १०. Semimembranosus |
| ४. Sartorius       | ११. Gracialis       |
| ५. Pectenus        | १२. Gastrocnemius   |
| ६. Adductor Longus | १३. Popliteus       |
| ७. Adductor Brevis | १४. Plantaris       |

उड्या ४२ व ४३, आ. नं. ७० व ७२ पहा.

( ट ) *Inverters of foot*:—

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| १. Tibialis Anticus | २. Tibialis Posticus |
|---------------------|----------------------|

उडी १, आ. नं. २८, सारख्या साऱ्या पायाच्या सर्व उड्यांत वरील स्नायूंना व्यापाम होतो.





(८) *Everters of foot.*—

१. Peroneus Longus                      २. Peroneus Brevis

उडी ३, आ. न. २१, सारख्या वेढ्या पायाच्या सर्व उड्यात बरील स्नायूना व्यायाम होतो.

(९) *External Rotators of Thigh.*—

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| १. Piriformis         | ८. Obturator Externus |
| २. Obturator Internus | ९. Adductor Longus    |
| ३. Glutæus Medius     | १०. Adductor Brevis   |
| ४. Glutæus Maximus    | ११. Adductor Magnus   |
| ५. Gamelli Superior   | १२. Pectenius         |
| ६. Gamelli Inferior   | १३. Sartorius         |
| ७. Quadratus Femoris  |                       |

उडी १५, आ. न. ३४ व उडी ४८, आ. न. ७७ पहा.

(१०) *Internal rotators of thigh.*—

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| १. Glutæus Minimus                      | ३. Tensor Fasciæ latæ |
| २. Anterior fibres of<br>Glutæus Medius | ४. Iliacus            |
|   | ५. Psoas Major        |

उडी ५९, आ. न. १०६ पहा.

(११) *Abductors*

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| १. Glutæus Maximus | २. Glutæus Medius |
| २. Glutæus Minimus |                   |

उडी १५, आ. न. ३४ व उडी ४८, आ. न. ७७ पहा.

वर लिहिलेले भाग कसकसे व कोठे कोठे उपयोगात येतात, अगर येत असतील, हे ठरविणे शारीरशास्त्रामधील तज्ज्ञ मंडळींऐरीज इतरांस बहुधा अशक्यच आहे; परंतु डॉक्टर, वैद्य वगैरे मंडळी व्यायामप्रेमी असून त्यानी या गोष्टींचा स्वतः अभ्यास केल्याखेरीज त्यांनाही सशस्त्र असे काहीच सांगता येणार

( Positions ) दाखविलेल्या आहेत. आकृति न ११ मध्ये पुढून दिसणारे शरीराचे स्नायू दाखविले आहेत व आकृति न १२ मध्ये मागून दिसून येणारे शरीराचे स्नायू दाखविलेले आहेत. त्या दोन्ही आकृतीतील चित्राच्या डाव्या हाताकडच्या अर्ध्या बाजूला वरचे स्नायू ( Superficial muscles ) आणि उजव्या हाताकडच्या अर्ध्या बाजूला खालचे स्नायू ( Deep muscles ) दाखविले आहेत. उजव्याच्या आणि डाव्याच्या वर्णनामध्ये त्या त्या ठिकाणी शक्य असेल तेथे कोण-कोणते स्नायू उपयोगात येतात अगर तयार होतात, तेही दिलेले आहे.

कुस्ती अगर मलखाव करताना, पुष्कळ वेळां शरीराचे निरनिराळे भाग जपण्याकडे दुर्लक्ष केलेले दिसते. अशा तऱ्हेचे दुर्लक्ष जाणूनबुजून होतं अशा तला प्रकार नव्हे, परंतु अगात असलेला जोर व तडफ याच्यामुळेच पुष्कळ वेळा, काही काही सूचना उपयुक्त असून देखील त्याकडे जरूर असलेले लक्ष पुरविले जात नाही. वेताचा अगर साध्या मलखायाचा कुस्तीत उपयोग होतो व कुस्ती करताना निरनिराळ्या भागाचा दुसऱ्याच इतर भागाप्रमाणे उपयोग करता येतो, हे जरी खरे असले, तथापि निसर्गसिद्ध प्राप्त झालेले शरीराचे अवयव घडघाकट ठेवण्याची विशेष खबरदारी घेतली पाहिजे. कुस्तीत लागणारे निर-निराळे डाव घटविताना, ते डाव ज्या ज्या अवयवाच्या सहाय्याने करता येतात, ते ते अवयव शाश्वत ठेवणे जरूर आहे, तसे न केले तर शिकलेले डाव फक्त तत्त्व या दृष्टीने आपल्याला माहित होतात, व काही अवयव अधू शकल्यामुळे, ते सामान्याच्या वेळी उपयोगात आणता येत नाहीत. फार काय पण इतर दुसरेही डाव करणे फार अवघड जातं ! या दृष्टीने आपले हातपाय योगी अवयव सर्व घड ठेवून, सर्व गोष्टी शिकावयाच्या आणि करावयाच्या आहेत, हे मत्पेकाने ध्यानांत ठेवले पाहिजे.

पुष्कळसे डाव करताना, जोडीदाराला फिरवून पाडावे लागते. अशा स्थितीत जोडीदार आपल्याच पायावर येऊन आदळण्याचा फार संभव असतो. अशा रीतीने जोडीदार आपटल्यास, आपले गुढघे जायबंदी होतात. एकदां आपले हातपाय अधू झाले म्हणजे पुष्कळ डाव चांगले घटून झोळ्यासमोर असूनसुद्धा, ते जोडीदारावर करता येत नाहीत, गुढघ्यावर ताण देता येत नाही व मार्तीत खाली बसले म्हणजे गडघाला घेऊन जोराने उठता येत नाही, अशा प्रकारचे अनेक चोटे सहन करावे लागतात व

नाही. यामुळे या विषयाकडे सामान्यतः दुर्लक्षच झालेले आहे. सॅडो, वर्नर मॅक्फॅडन वगैरे पाश्चात्य व्यायामविशारद मंडळींनी, कोणच्या व्यायामां कोणचे शरीराचे भाग, कसकसे तयार होतात, याबद्दल पार परिश्रमपूर्वक खटपट करून तार्किक अनुमाने सिद्ध करून दाखविली आहेत. असा प्रयत्न आपल्या हिंदी व्यायाम-पद्धतीत झालेला आढळून येत नाही, व याचे मुख्य कारण म्हणजे महबिचा ही अधिष्ठित अगर अल्पाधिष्ठित लोकात वाढलेली असल्यामुळे त्यांनी यादृष्टीने विचारच केलेला नव्हता व तसे करणे शक्यही नव्हते. जे काही सुशिक्षित, शारीरशास्त्रविशारद व व्यायामप्रेमी एवढ्या व्यायामक्षेत्रात पडले, त्यांनी या गोष्टीत मन घालण्याकडे दुर्लक्षच केले, व ज्या थोड्यांनी असे लक्ष घातले त्यांना इतराकडून योग्य असा पाठिंबा, प्रोत्साहन, अगर सल्ला न मिळाल्याने व किंबहुना वेळीप्रसर्गा त्यांची हेटाळणी झाल्याने, त्याचे अल्पस्वरूप प्रयत्न तितकेच यशस्वी न होऊन, आजमितीस असलेली परिस्थिती प्राप्त झालेली आहे. ही आपत्ति टळावी व चिकित्सक मंडळीस या बाबतीत विचार करून काही तरी ठाम मत ठरविता यावे, या हेतूने आम्ही या पुस्तकात या विषयास थोडीशी जागा दिलेली आहे. आम्ही स्वतः शारीरशास्त्राची एकादी पदवी संपादन केली नसल्याने जरी त्याबद्दलची थोडीबहुत सशास्त्र माहिती आम्ही चिकित्सक दृष्टीने जमविली असली तरी, शास्त्र या दृष्टीने आमचे मत गौण दर्जाचेच ठरेल; तरी असे होऊ नये यासाठी आम्ही काही डॉक्टर, वैद्य वगैरे शारीरशास्त्रविशारद आणि व्यायाम-विशारद मंडळींचे या बाबतीत मत घेतले आहे ते तात्पुरते तरी ग्राह्य समजण्यास काही हरकत नाही. कदाचित् अमुक एका उद्दीत अमुक एका स्नायूस्तान पडून तो तयार होतो, असे आज बरील तज्ज्ञ मंडळींनी ठरविलेले मत पुढे मागे बदलण्याचाही प्रसंग येऊ शकेल, तथापि 'अकरणांमन्दकरण श्रेयः' या तत्वा-प्रमाणे झालेला प्रयत्न ग्राह्य समजून तो विचार, फेरबदल आणि मान्यता यासाठी सर्वांच्यापुढे ठेवलेला आहे. निरनिराळ्या स्नायूंना काय काय नावे मराठीत असावीत, याबद्दल अद्यापि एकमत झालेले नसल्यामुळे, इमजी प्रथातून चापरली गेलेली नावेच, प्रस्तुत प्रथात उपयोगात आणलेली आहेत. सर्व शास्त्रात पारिभाषिक शब्दरचना वनविण्याचे प्रयत्न सध्या चालू आहेत व अशी शब्दरचना एकमताने मान्य होईपर्यंत उपलब्ध असलेली इमजी पारिभाषा योजणे हितावह आहे. आकृति न. ११ आणि १२ मध्ये निरनिराळ्या स्नायूंच्या स्थिति

( Positions ) दाखविलेल्या आहेत. आकृति नं. ११ मध्ये पुढून दिसणारे शरीराचे स्नायू दाखविले आहेत व आकृति नं. १२ मध्ये मागून दिसून येणारे शरीराचे स्नायू दाखविलेले आहेत. त्या दोन्ही आकृतीतील चित्राच्या डाव्या हाताकडच्या अर्ध्या बाजूला वरचे स्नायू ( Superficial muscles ) आणि उजव्या हाताकडच्या अर्ध्या बाजूला खालचे स्नायू ( Deep muscles ) दाखविले आहेत. उजव्याच्या आणि डाव्याच्या वर्णनांमध्ये त्या त्या ठिकाणी शक्य असेल तेथे कोण-कोणते स्नायू उपयोगांत येतात अगर तयार होतात, तेही दिलेले आहे.

कुस्ती अगर मलखांब करताना, पुष्कळ वेळां शरीराचे निरनिराळे भाग जपण्याकडे दुर्लक्ष केलेले दिसते. अशा तऱ्हेचे दुर्लक्ष जाणूनबुजून होतें अशा-तला प्रकार नव्हे; परंतु अंगात असलेला जोर व तडक यांच्यामुळेच पुष्कळ वेळां, काही काही सूचना उपयुक्त असून देखील त्यांकडे जरूर असलेले लक्ष पुरविलें जात नाहीं. वेताचा अगर साध्या मलखांबाचा कुस्तीत उपयोग होतो व कुस्ती करताना निरनिराळ्या भागाचा दुसऱ्याच इतर भागांप्रमाणे उपयोग करता येतो, हे जरी खरें असलें, तथापि निसर्गसिद्ध प्राप्त झालेले शरीराचे अवयव घडद्याकट ठेवण्याची विशेष खबरदारी घेतली पाहिजे. कुस्तीत लागणारे निर-निराळे डाव घटविताना, ते डाव ज्या ज्या अवयवाच्या सहाय्याने करता येतात, ते ते अवयव शाश्वत ठेवणें जरूर आहे, तसें न केलें तर शिकलेले डाव फक्त तत्त्व या दृष्टीने आपल्याला माहीत होनात; व काही अवयव अधू झाल्यामुळे, ते सामान्याच्या वेळी उपयोगांत आणता येत नाहींत. फार काय पण इतर दुसरेही डाव करणें फार अवघड जातें ! या दृष्टीने आपले हातपाय वगैरे अवयव सर्व घट ठेवून, सर्व गोष्टी शिकावयाच्या आणि करावयाच्या आहेत, हे प्रत्येकानें ध्यानात

अखेरीस कुस्तीत, हार गळ्यांत पडण्याऐवजी ती खावी लागते, हा आमचा स्वानुभव आहे. प्रेक्षक तुमच्या शानाकडे लक्ष देत नाहीत. त्याची दृष्टि परिणामाकडे असते. तुम्ही पडलात एवढे फक्त ते ध्यानात घेतात, परंतु तुमच्या अधूण्याकडे त्यांचे लक्ष जात नाही. कदाचित् कोणाचे लक्ष तिकडे गेल्यास, त्यापैकी पुष्कळ असे असतात की, “आपले पाय अधू होते तर खेळांचे कशाला ?” असे म्हणण्यातच त्यांना पुरुषार्थ वाटतो ! परीक्षा कोणत्याही विषयाची असो, तिच्यात गुणदोष सर्वत्र सारखेच असतात ! तुमचे ज्ञान कितीही अगाध असो, तुमची ग्रहणशक्ति, पठणशक्ति व मननशक्ति कितीही उत्कृष्ट असो, त्याकडे परीक्षकांचे लक्ष जात नाही व तसे लक्ष त्यांना देताही येणार नाही; फक्त तुम्ही ३ तासात जे लिहिले असेल व तुम्ही जे जे लिहिले असेल ते ते पूर्णपणे आस्थापूर्वक तपासण्याइतके औदार्य तुमच्या परीक्षकात असेल आणि जे जे तपासले आहे त्याला त्याला, आपली स्वतःची कसदार परीक्षक या नात्याने म्हती वाढविण्यासाठी कसून वेपर तपासून किडून मार्क देण्याची शय न घरता, जर तो योग्य व सढळ रीतीने मार्क देत गेला, तरच तुमच्या बुद्धीची आणि मेहनतीची किंमत तुमच्या मनाप्रमाणे जनतेच्या बाजारात ठरते आणि एखाद्या पाणीदार मोत्याप्रमाणे तुमचा भाव वाढला जातो. परंतु असे न होता, जर १० पैकी ८ प्रश्न उत्तम रीतीने तुम्ही सोडविले, तर तुम्हाला तुमचा उदारधी परीक्षक पार तर ८० मार्क देईल आणि त्या ८० मार्कांत त्याच्या निष्काळजीपणाने व तुमच्या हुद्देवाने जसजशी काटाकाट सुरू होईल तसतशी, तुमच्या नशिवाला मोठे छिद्र पडून, गळती सुरू होऊन, जेथे अनुकूल परिस्थितीत “पाणीदार मोत्ये” म्हणून तुमची किंमत अमोल ठरली असती तेथे, नशिवाला छिद्र पडून मोत्याचे वेज मोठे होऊन, पाणीदारपणाऐवजी पाणचटपणा अर्गो येतो व ज्याला मोल म्हणजे किंमत नाही ते अमोल, अशा प्रकारचा अमोलपणा तुमच्या नशीबी येतो ! परीक्षा ही सगळीकडे सारखीच ! मग ती पुस्तकी असो की शारीरिक असो ! तुम्ही पडलात हे फक्त जगाच्या ध्यानात येईल, तुमच्या परिस्थितीकडे लक्ष जाणार नाही. तुमच्या वैगुण्याचा फायदा घेऊन एखादा अढाणी व नालायक असा इसमसुद्धा तुम्हाला पाडू शकेल आणि नंतर तो स्वतःची, स्वतःच्या कर्तबगारीची व स्वतःच्या हुपा रीची फुपारकी मारून तुम्हाला “पड्या पडिलवान” म्हणून हिणविण्यास मागेपुढे पाहणार नाही. परीक्षा ही सर्वत्र सारखीच ! ! सर्व विषयांत ६०।६० अगर ७०।७०

मार्क मिळवून एखाद्या विषयात ३।४ मार्क कमी पडून नापास होणारा दुर्दैवी विद्यार्थी, सर्व विषयात ३३ मार्क मिळवून पास होणाऱ्या व प्रौढी मिरविणाऱ्या विद्यार्थ्यापेक्षा, जगाच्या दृष्टीने हिणकस ठरतो, व “याची परीक्षा घसरली; फार अम्यास करीत होते बुवा, हे भावी वकील अथवा डॉक्टर आहेत, Chronic Student आहेत” अशा तऱ्हेची निर्भर्त्सना, “भलभलते” उद्योग करून नशीबाच्या जोरावर कसेबसे ४०।४२ मार्क मिळविणाऱ्या विद्यार्थ्यांकडून देखील केली जाते. त्यातूनही जर तुम्हीं सुदैवाने श्रमित असलांत, तर तुमचे दुर्दैव पुरे ओढवले म्हणून समजावे। चरील शेलापागोट्याच्या आहेरात नारळाची भर टाकण्याकरिताच की काय “अहो, श्रमित आहेत, हे कसचे शिकतात आणि करावयाचे आहे काय शिकून ?” अशा उद्गाराची भर पडते। तशीच स्थिति कुस्तीत देखील आहे. तुमच्या अधूपणामुळे तुम्हाला अपयश घ्यावे लागले तर, लगेच “श्रीमतांची सुले, त्यांनी काय कराव्या कुस्या! जोर पाहिजेना!” वगैरे सवाद ऐकण्याची पाळी येते. यासाठी मेहेन्यानी करून नेहमी एक गोष्ट घ्यानात ठेवीत जा की, आपला कोणताही अवयव अधू न होऊ देता सर्व गोष्टी करावयाच्या आहेत. एकदा अधू झालेला भाग येनवेळी विश्वासघात करतो व अधू झालेल्या भागावर विशेष भिस्त ठेवता येत नाही. मल्लखांव शिकून हात व पाय याचा एकमेकासारखा उपयोग करून, दोन हात व दोन पाय जास्त असल्याचे श्रेय लाभून घेताना मूळ हात पाय आहेत तितके मजबूत व घट्ट ठेवण्याकडेही विशेष लक्ष पुरविले पाहिजे. निष्काळजीपणामुळे खांद्यांत हात उतरतो अगर कोपरांत आणि मनगटांत दुखावतो व गुढघ्यांत पाय निखळतो, हा नेहमीचा अनुभव आहे व त्यामुळे मनात व अंगात पुष्कळ तडफ व कौशल्य असूनसुद्धा, येनवेळी दुसऱ्याची कामे

पुढून अथवा मागून एक हाती अथवा दोन हाती कस वाजवीपेक्षा फाजील चढविले गेले तर खाद्यात हात अधू होतो. तसेंच हात पिळला गेल्यास अगर जमिनीवर नुसता तळहात टेंकला जाऊन, त्यावर भर पडल्यास मनगट अधू होतें. हाताची बोटे सुटीसुटी आणि वेडींबांडी टेंकली गेली अगर दुमडली, तर ती अधू होतात. बरील प्रकार अगरदीं सर्वसाधारण असे आहेत व त्या त्या वेळी योग्य ती खबरदारी घ्यावी, म्हणून मुद्दाम दिले आहेत.

हॅकन्स्रिमिद् आपल्या "Complete Science of wrestling" ह्या पुस्तकात पृष्ठ २५ वर लिहितो की,—

"I can speak rather feelingly on this subject as I have frequently sustained injuries to my knees during my career and have more than once been compelled to cancel engagements, and even to undergo operations from the cause."

अशा रीतीने अवयव अधू झाले असता पुष्कळ वेळा मोठमोठ्यांना सुद्धा फार लाजीरवाणी पशिक्षिती प्राप्त होते. असें होऊ नये यासाठीं अ.पल्या अवयवांची योग्य काळजी घेऊन सर्व काही करावे.

बरील प्रोटक् विवेचनावरून वेत का शिकावा हें सहज समजण्याजोगें आहे. परंतु वेत शिकण्यास प्रारंभ करण्याची वयोमर्यादा काय असावी हा प्रश्न यानंतर उद्भवतो. वेताच्या मज्जलावात स्वतःचें शरीर हातावर तोलण्याइतकी ताकत मुलाच्या हातात चांगली आली आहे अशा वेळी वेत शिकणे सोयीचें असतें, आणि सर्वसाधारणपणें अशा रीतीची वयोमर्यादा "The age of puberty" या नावानें सचोष्टल्या गेलेल्या वयाची असते. ही मर्यादा बारा ते पंधरा पर्यंत प्रत्येक व्यक्तीवर अवलंबून असते. बरील मर्यादा "सोयीची" झाली. आता कोणत्या वयाच्या आत वेत शिकूच नये हा त्यानंतरचा एक प्रश्न सहजच उत्पन्न होतो. या दृष्टीने "पक्क प्राथमिक, सोप्या व विशेष ताण न पडणाऱ्या उड्या" शिकण्यास १० वर्षांपासून पुढें बिलकूल हरकत नाहीं. त्यापासून अपाय होणार नाहीं, असें तज्ज्ञ मंडळींचें मत आहे; मात्र

( अ ) व्यायामाचा अतिरेक होऊ नये व

( आ ) तज्ज्ञ अशा शिक्षकाच्या समतीशिवाय अगर मदतीशिवाय व्यायाम घेऊ नये.



वरील दोन गोष्टीकडे लक्ष पुरविले म्हणजे १० व्या वर्षी वेत शिकण्यास प्रारंभ केला तरी अपाय होणार नाही—कारण

( अ ) प्राथमिक व बिन-कसाच्या उड्या केल्यामुळे शरीराला विशेष वेडा-वाकडा ताण पडत नाही.

( आ ) सोप्या व्यायामाचा मुद्दा अतिरेक न झाल्याने, त्याचा परिणाम इष्ट-फलदायी असाच होतो कारण “मात्रया दीयते किञ्चिद्विषमम्यमृतं भवेत्।” आणि

( इ ) ज्याच्या समोर व्यायाम घेतला जाईल, तो इसम तज्ज्ञ असल्याने, विद्यार्थ्याच्या कुवतीप्रमाणे, तो त्याच्याकडून व्यायाम करवून घेईल.

यानंतरचा एक वादग्रस्त मुद्दा म्हणजे, वेताचा व्यायाम उंची वाढण्यास व्यत्यय आणतो किंवा काय, हा होय. याबद्दल पूर्वी बराच उदापोह झालेला आहे व बहुतेक बहुमत असे आहे की, “योग्य देखरेखीखाली, विद्यार्थ्याच्या कुवतीप्रमाणे व अतिरेक न होता वेताचा व्यायाम घेतला तर त्यापासून अपाय होणार नाही.” वरील मत व्यायामशास्त्र आणि शारीरशास्त्र या दोहोंमध्ये विशारद असलेल्या मंडळींचेमुद्दा आहे एवढे नमूद केले असता पुढे आहे. उंचीची पुरी चागली वाढ न होण्यास इतर अनेक कारणांपैकी खालील कारणे आहेत:—

- ( १ ) आईबापांच्या अल्पवयात जन्म होणे;
- ( २ ) आई अगर बाप कमी उंचीचे असणे;
- ( ३ ) लहानपणीच दोषिक आजार येणेमुळे विशेष आघळ होणे;
- ( ४ ) जरूर असलेला योग्य व्यायाम न मिळणे;
- ( ५ ) जरूरीपेक्षा पाजील व्यायाम घेणे;
- ( ६ ) अव्यवहार्य व विदुष्ट अशा तऱ्हेचे ब्रह्मचर्याविनाशक आचार व विचार;
- ( ७ ) उंचीला प्रतिबंध करणारे अयोग्य व्यायाम अयोग्य वेळी घेणे, अगर अन्य गोष्टी करणे;
- ( ८ ) अशाच इतर गोष्टी.

अशा निरनिराळ्या कारणांपैकी “अयोग्य व्यायाम, अयोग्य वेळी घेणे” हे एक आहे. परंतु अशा तऱ्हेच्या “अयोग्य” व्यायामात वेताचा मल्लखांब येत नाही असेच शारीरशास्त्रविशारदांचे मत आहे; शिवाय बर दिसेल त्या “योग्य” यथोपयुक्त वेळी तो घेतल्यास काहीच अपाय होत नाही असेही ठाम मत आहे..

कांहीं पुष्कळशा उड्या अशा आहेत की, त्याच्यामुळे कण्यावर ताण पडून त्यामुळे वाढ होण्यास मदत होते. Vertebral Column मध्ये असलेली Cartilages त्यामुळे जाड होऊ शकतात व त्यामुळे उंची वाढू शकते. शिवाय “गतिशास्त्रा” च्या (Dynamics) सत्त्वाप्रमाणेही वेळेवेळी शरीर वर्तुळाकृति नेल्याने त्याचाही शरीरावरील प्रतिक्रियेच्या (Reaction) रूपाने परिणाम होऊन शरीराची उंची वाढण्यासच मदत होऊ शकते.

वरील सर्व विवेचनावरून हे सहज ध्यानात येण्याजोगे आहे की,

( १ ) वेताचा मलखांब हा फार उपयुक्त व योग्य व्यायाम आहे, व

( २ ) त्याच्यामुळे, अंगातील सहनशक्ति व चपळता वाढते.

( ३ ) शरीराचे निरनिराळे झायू मजबूत होतात.

( ४ ) वेत करण्यास १४ वर्षांच्या पुढे फार सोयीचे आणि हितावह असते व वेत १० व्या वर्षानंतर योग्य दिशेने शिकण्यास मुळीच हरकत नसते.

\* ( ५ ) योग्य रीतीने, योग्य देखरेखीखाली व अतिरेक न करता, वेताचा व्यायाम वेतल्यास, त्याचा उंचीवर अनिष्ट असा परिणाम होत नाही आणि

( ६ ) पुष्कळशा उड्यामुळे उंची कमी न होता, उलट ती वाढण्यासच मदत होण्याचा संभव असतो.

निरनिराळे गैरसमज ओटक रीतीने दूर करून वेताच्या मलखांबाची उपयुक्तता पटविण्यासाठी आम्ही इतका विस्तार केला. आता आपण मूळ विषयाकडे वळू.

\* या विधानाच्या पुष्ट्यर्थ ग्रंथकर्त्यांचे ता. २८।५।२६ रोजीच्या ज्ञानप्रकाशांत प्रसिद्ध झालेले, ( १ व्या महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण परिषदेत केलेले ) भाषण पहा. ग्रंथकर्त्याने सर्व हिंदुस्थानातून याबद्दल विश्वसनीय व अधिकारपूर्ण माहिती जमाविलेली आहे व निरनिराळ्या तज्ज्ञ, व्यायामप्रेमी व अधिकारी मंडळींचे व वरील परिपदेचेही मत पुष्टीकारकच आहे. याबिरुद्ध असलेल्या मतांकरितां गु. रा. भाऊसाहेब भोपटकर बी. ए. एल्. एल्. बी; याच्या संपादकत्वाखाली निघणाऱ्या “ भाला ” साप्ताहिकाचे—(१) ता. ३१।१।२७, (२) ता. ६।६।२७ व (३) ता. १३।६।२७ या तारखांचे अंक पहा.



## वेताची निवड आणि पूर्वतयारी..

(अ) वेत कोणता पसंत करावा ! (आ) वेत कमविण्याची रीत.  
(इ) वेताला गांठ मारण्याची पद्धत. (ई) कांहीं ध्यानांत ठेवण्याच्या गोष्टी.

(अ) वेत कोणता पसंत करावा?—वेत पुष्कळ रंगाचे असतात. अशा रंगांपैकीं महत्त्वाशक्ति पादरा, गुन्नाशे अगर हिरवा ह्या रंगाचे वेत फक्त उत्तम असतात. वेताची लांबी साधारणपणे १० ते १५ फूट असावी, व जाडी तर्जनी



पेक्षा जास्त असू नये. वेताचा उभा छेद आकृति न. १३ मध्ये दाखविल्या-  
प्रमाणे आढळून येईल. तो नीट तपासावा. त्या छेदात साधारणपणे शक्य  
तितकी कमी छिद्रे असावीत वरील कसोटोडिवाय दुसरी महत्वाची गोष्ट म्हणजे  
वेत वाळलेला असतानाच, त्याची दोन्ही टोंके बळविली असता, वेत पिंजू नये,  
अगर त्याचा तुकडा पडू नये, ही होय वरील गोष्टींवर वेताची पसती महत्वा  
च्या दृष्टीने अवलंबून असते वेत पसत करताना खालील गोष्टीकडे अवश्य  
लक्ष दिले पाहिजे:—

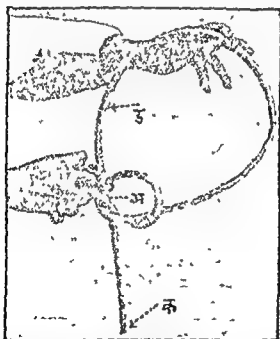


आ. न.] वेताला गाठ मारण्याची रीत ( अ ) [ १४

- ( १ ) वेताचा रंग हिरवा, गुलाबी अगर पांढरा असावा.
- ( २ ) वेताची लांबी १० ते १५ फूट असावी.
- ( ३ ) वेताची जाडी तर्जनीपेक्षा जास्त असू नये
- ( ४ ) वेताच्या उभ्या छेदांत शक्य तितकी कमी छिद्रे असावीत.

(५) अशा तऱ्हेने पसंत केलेला वेत वाळेलला असतांनाच, दोन्ही टोंकांशी वांकविला असतां, पिंजूं अगर मोडूं नये.

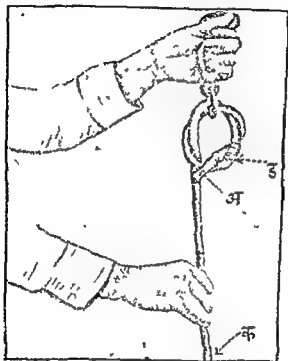
(आ) वेत कमविण्याची रीत:—वेत पसंत केल्यानंतर तो मल्लखाद्यासाठी एका विविक्षित तऱ्हेने तयार करावा लागतो. सर्वसाधारणपणे अशी समजूत झालेली आढळते व ऐकिल्यात येते की, मल्लखाद्यासाठी वेत कमवून मऊ आणि लवचीक करण्याकरिता, तेलाचा उपयोग करण्यांत येतो, परंतु ही समजूत सर्वथैव खोटी आहे. वेताचे आणि तेलाचे ऐकमेकाशी, सर्वांशी हाडवेर आहे. वेत कमविण्यासाठी तो पाण्यामध्ये भिजवावा लागतो. वेत जर पाण्यात एकसारखा तीन-



आ. नं.] वेताला गांठ मारण्याची रीत ( व ) [१५

चार दिवस भिजत ठेवला तर जरूर असलेला मऊपणा व लवचीकपणा त्याला प्राप्त होतो. तेलाचा यत्किचित्ही स्पर्श झाला तर वेताच्या बांधी घसरूं लागतात; व इटकून घसरून आदळण्याची पाळी येते.

(इ) वेताला गांठ मारण्याची पद्धत:—वेत कमविला गेल्यानंतर आकृति न. १४, १५ व १६ यामध्ये दाखविल्याप्रमाणे त्याला गांठ मारावयाची असते. आकृति १४ मध्ये 'अ' हे वेताचे टोंक असे आहे की, ते आकाशाकडे तोंड करून वर धरले असता, वेताच्या प्रत्येक पेन्नावरील पापुद्राचे टोंक जमिनीकडे



आ. न. ] वेताला गांठ मारण्याची रीत ( क ) [ १६

होते. अशा टोंकालाच नेहमी वेत टागण्याकरिता, गांठ मारावयाची असते. यामुळे यदाकदाचित् वेतावरून घसरण्याचा प्रसंग आल्यास, सदरहू पापुद्रा अगाला घासून कातडे निघण्याची भीति राहत नाही. आकृति १५ मध्ये, 'ड' ह्या ठिकाणी अशा प्रकारचा वेताचा पापुद्रा दिसून येईल. आकृति १४ मध्ये असे दिसून येईल की, मोरकडीमध्ये वेताचे 'अ' हे टोंक घालून नंतर दुसरे 'क'

हे टोंक त्या चित्रांत दाखविलेल्या 'व' ह्या बाणाच्या टोंकाने दर्शविलेल्या दिशेने, मोरकडीमधून अडकवून गांठ मारलेली आहे. नंतर आकृति १५ प्रमाणे गांठ दिसू लागेल. त्या आकृतीतील 'क' हे टोंक खाली पक्के ओढल्यानंतर, आकृति नं. १६ प्रमाणे वेताची गांठ पूर्ण झालेली दिसून येईल. नंतर वेताच्या 'ड' ह्या टोंकाला 'ड' ह्या ठिकाणी बारीकशा दोरीने बांधून टाकावे, म्हणजे ते टोंक गांठीतून निघून गांठ सुटण्याची भीति राहणार नाही. इतके झाल्यानंतर वेत मछळांवा-करिता टांगण्यालायक होतो. वेत टांगण्याकरिता १० फूट उंचीवर एखादा भक्कम कोयंडा (हूक) असला म्हणजे झाले.

(ई) कांही ध्यानात ठेवण्याच्या गोष्टीः—वेत घेताच मजबूत अशा तुळईला अगर कडीला बाधावा. जर वेत हुकाला अडकवावयाचा असेल, तर त्याची मजबुती प्रथम अंदाजून पाहावी. ह्या बाबतीत दुर्लक्ष केल्यास, पुष्कळ वेळा मोठ्या प्रमाणांत अपघात होऊन, झोक्याला अगर मानेला इजा होते. याकरिता वेत टागून उडो करण्यापूर्वी ५।७ जोराचे झटके मारून त्याच्या मजबुतीबद्दल आपली खात्री करून घ्यावी. उड्या करीत असतानादेखील मधून मधून असे झटके मारून घ्यावेत, म्हणजे पुष्कळ वेळां वेत, गांठ मारलेल्या भागात पिंजला आहे किंवा काय अगर गांठ सुटली आहे किंवा काय, वगैरे गोष्टी अजमावितां येतात. उड्या करण्यापूर्वी वेत निदान १२ तास तरी पाण्यांत भिजत टाकावा, आणि शक्य तितके, तो न वाळेल इकडे लक्ष पुरवावे; कारण वेत वाळला असतांना, त्याच्यावरच्या सोप्या सोप्या सुद्धा बांधी घसरून लागतात. वेत वाळू लागल्यास मधून मधून १०-१५ मिनिटांनी ओल्या हातरुमालाने तो भिजवून काढावा. नवशिक्या इसमाने, जरूर चाटल्यास, राळ अगर रांग्या याची वस्त्रगाळ पूड करून, जरूर त्या अंगाच्या भागांना लावावी, म्हणजे बांधी घसरणार नाहीत. उड्या करून लागण्यापूर्वी रालील गोष्टींकडे अवश्य लक्ष पुरवावे.

(१) वेत, कसरतीपूर्वी १२ तास तरी, पाण्यांत भिजत ठेवावा.

(२) तुळई, कडी अथवा हूक ह्यांची मजबुती प्रथम अंदाजून घेवून, वेताची गांठ पक्की असल्याबद्दल खात्री करून घ्यावी.

(३) वेत. १०-१५ मिनिटांनी ओल्या हातरुमालाने भिजवून जरूर असल्यास, राळ चापरावी.

घेत करतांना मुख्य अडचण म्हणजे काही ठराविक भागी घट्टे येऊन ते पुढतात व त्या ठिकाणचे कातडे निघून, काही वेळी तो भाग रक्तवाळ होतो ही होय. असे झाल्यास रक्तरोड्याची पूढ वस्त्रगाळ करून ती व्हॅसेलिन अगर गोडें तेल यांत खलून त्या भागावर टावावी, व झालेली इजा बरी होईपर्यंत कसरत करू नये. इजा बरी झाली म्हणजे त्या त्या भागावरील कातडे जाड होऊन घट्टा तयार होतो, व नंतर घेतामुळे काहीही घास होत नाही.

घेत करण्यापूर्वी ज्या ठिकाणी तो टागला असेल, त्याच्या खाली बरीचशी जाड अशी काप्याची गादी घालावी म्हणजे यदाकदाचित् पडण्याचा प्रसंग आल्यास, त्यामुळे इजा होणार नाही.

कसरत करण्यासाठी साधारणपणे ४० काचा आणि चड्डी यांचाच उपयोग करावा. प्रदर्शनाच्या वेगळे प्रवर्गी कसला पोपाख चापरावा, हे स्थलकालपरत्वे प्रत्ये काचे ठरविणे बरे. सुशिक्षित म्हणून म्हणविणाऱ्या पाश्चात्य समाजीय लोकात, कसरत करून दाखविताना, आम्ही स्वतः ह्या पुस्तकाच्या मुखपृष्ठावरील चित्रात दिवणारा पोपाख करीत असतो.

महत्वाव शिकणाऱ्याने रोज नियमित व्यायाम करणे जरूर असते. थोडेसे X जोर अथवा नमस्कार रोज नियमित प्रमाणात घालोवत व थोडेसे पळण्याची सवय, शक्य असल्यास ठेवावी, म्हणजे पायाना जखरीपुरता व्यायाम होईल. ह्याशिवाय जमल्यास आडवादड, (Single-bar), जोड दड, (Parallel-bar), जोडी, गदा, वेगळे व्यायाम केल्यास चांगले अशा प्रकारच्या व्यायामाचे, वयपरत्वे कोष्टक देणे, आमच्यामते थोडेसे अव्यवहार्य आहे, कारण, वय आणि शरीरसंपत्ति यांचा प्रत्येक व्यक्तीशी निरनिराळ्या प्रमाणात सबंध असलेला आढळून येतो, व त्या दृष्टीने सर्वांस उपयुक्त असे एकच कोष्टक होईल, असे आम्हांस वाटत नाही. म्हणून तज्ज्ञ माणसाच्या सहचानुरूप, त्याने कोणता व्यायाम किती व्यावा, हे ठरवावे, व त्याप्रमाणे तो नियमित घेत जावा.

\* याबद्दलची माहिती 'सप्रे-ब'-पान १६-१८ वर वाचा.

X याबद्दलची माहिती "भोपटकर पान ४-२८ आणि "पराजपे" पान ३१-३३ वर आणि श्री. बाळासाहेब पतप्रतिनिधि यांचे नमस्काराचे पुस्तक वाचा.



“ विघ्नैः पुनःपुनरपि प्रतिहन्यमानाः ।  
 . प्रारब्धमुत्तमजना न परित्यजन्ति ॥ ”

ही सद्गुक्ति सर्वत्र लागू पडते. कोणतीही गोष्ट साध्य करण्यासाठी, वेळीप्रसंगी जिवापाड प्रयत्न करणे जरूर असते. पुष्कळशा गोष्टीवरून मोहक असून, त्या साध्य होणे कठीण असते; तर कांहीं अशा असतात की, प्रथमदर्शनी त्यांचे भेसुर स्वरूप दिसताक्षणीच, मनुष्य अल्पप्रयत्नानंतरच त्यांचा नाद सोडून देतो; परंतु हे मनाच्या कमकुवतपणाचे लक्षण आहे. निरलसपणाने केलेला भगीरथ प्रयत्न केव्हांही अनाठायी जात नाही. वेत शिकतांना प्रारंभी जरी हातापायांच घट्टे येऊन त्यामुळे थोडीशी इजा झाली अगार कांहीं अवघड उड्यांत वेत लागू लागला, तरी ते सहन करून तशीच संवय करीत गेल्यास त्यांचे पुढे कांहींही वाटेनाचे होईल, घ कुस्तीचा पाया तयार करणारा मलखांव तुम्हीं अगदीं खिलेनें करूं शकाल.





## तेढी पक्कड.

(अ) वेत हातानें धरण्याची रीत. (आ) मांडी घालून वेतावर चढणें. (ई) तेढी पक्कड व तिचे ६ प्रकारः—

(१) घोट्यांमध्ये वेत दावणें; (२) टांच दावणें, (३) पोदरी दावणें; (४) चवडा दावणें; (५) सुटे पाय ठेवणें, आणि (६) वेतांत पाय अडकविणें.



(अ) वेत हातानें धरण्याची रीतः—वेत आकृति न. १७ मध्ये “अव” ह्या रेपेन दाखविल्याप्रमाणें येईल, अशा रीतीनें घरावा. म्हणजे बोटाच्या तळपेन्नावर तो येईल. नंतर मूठ मिटली असता हाताची पक्कड चांगली बसेल. ह्या ठिकाणीं बहुतेक नवशिके विद्यार्थी चूक करीत असतात. ते ठिपक्याठिपक्याच्या दाखविलेल्या “कड” ह्या रेपेप्रमाणें, वेत तळहातावर येईल अशा रीतीनें घरतात. त्यामुळे वेताची पक्कड चांगली साधत नाही व अर्थातच हात घसरून तळहाताचें सालपट निघण्याची पाळी येते. वर सांगितल्याप्रमाणें मूठ मिटून,

आ. न.] वेत धरण्याची [१७ रीत.

उत्तम रीतीनें, वेत पक्का घरता येऊ लागतो; तरी प्रथम नाउमेद न होता तशीच सवय करीत जावी.

सदी १ ली.

ह्या उडीमुळे तयार होणारे शरीराचे स्नायूः—

(१) Flexors of arm and fore-arm. (२) Abdominal Flexors.

(आ) मांडी घालून वेतावर चढणेः—वेत पक्का धरता येऊं लागल्या-  
नंतर, वेतावर चढण्यास आणि उतरण्यास शिकावें. आकृति नं. १८ मध्ये दाख-



विल्याप्रमाणें, पद्मासन घालून बसावें. मात्र बसताना, वेत टांगलेल्या हुकाखाली बसावें, म्हणजे चढूं लागताना, शोका बसणार नाही. आकृति नं. १८ मध्ये, उजवा हात वेताला वर धरलेला आहे आणि कमरेच्या वरच्या शरीराच्या भागाशी मांडी काट-  
कोनात आहे. प्रथम प्रथम चढूं लागताना अशा रीतीचा काटकोन कायम ठेवणें जड जातें. छासाठीं तिकडे विशेष लक्ष प्रारंभी न देता, आपल्या हाताच्या पकडीवर आपले सर्व शरीर तोलून, वर चढण्याचा प्रयत्न करावा. जर एका हातावर शरीर पूर्णपणें तोलून दुसऱ्या हातानें वेत वर धरता आला नाही, तर खालीनप्रमाणें वर चढण्यास शिकावें. प्रथम उजवा हात आकृति नं. १८ मधील “१” ह्या ठिकाणापर्यंत वर सरकवावा आणि डावा हात उजव्या हाताच्या ठिकाणी आणावा. असें करित करित उजवा हात अनुक्रमें ‘२’, ‘३’, ‘४’, ‘५’, ‘६’, ह्या ठिकाणी प्रथम सरकवून, उजवा हात सरकविल्याबरोबर लगेच त्याचे मागोमाग डावा हात अनुक्रमें ‘१’, ‘२’, ‘३’, ‘४’, ‘५’, ह्या ठिकाणी सरकवावा; म्हणजे तुम्ही

आ. नं.] वेत धरून [ १८ वेताच्या मांडीपर्यंत चढू शकाल. वर चढल्यानंतर वर चढण्याची रीत. याच्या उलट क्रिया करून खाली उतरत वरें.

अशा प्रमाणें चढण्याउतरण्याची सवय झाली म्हणजे एक हात सोडून, दुसऱ्या

हातावर शरीर तोलून धरून, सोडलेला हात घरलेल्या हाताच्यावर वेताला घरावा. अशा रीतीने एका हातावर वर चढण्याची सवय करावी व त्याचे उलट खाली येण्याचीही सवय करावी.

हे चागले साधू लागल्यानंतर माडी आणि माडीच्या वरचे शरीर, याचा काटकोन कायम ठेवण्याची काळजी घ्यावी. एका हाताने वेत धरून, वर चढतांना प्रथम आकृति न. १८ मधील ' १ ' या ठिकाणी डावा हात धरावा. नंतर उजवा हात सोडून, डाव्या हातावर सर्व शरीर तोलून धरावे. आणि उजवा हात ' २ ' ह्या ठिकाणी घरावा. असे करीत करीत एकेक हात बदलून, वर चढत जावे; व याच्या उलट दिशेने हात बदलीत, खाली उतरत येण्याचा प्रयत्न करावा. खाली उतरताना, एकदम घसरत येऊ नये. तसें आल्यास हाताच्या कातडीला इजा होईल.

### उडी २ री.

या उडीमुळे तयार होणारे शरीराचे स्नायूः—

- ( १ ) Flexors of arm and fore arm ( २ ) Abdominal flexors.  
( ३ ) Extensors of thigh.

वेतावर, पाय ताठ ठेवून चढणे व खाली उतरणे.

ह्या उडीत मागील १ ह्या उडीप्रमाणेच सर्व क्रिया करावयाच्या आहेत, मात्र पहिल्या उडीत ज्याप्रमाणे पक्षासन घालून बसावयाचे आहे, त्याप्रमाणे बसावयाचे नसून, दोन्ही पाय जमिनीवर ताठ पसरून, नंतर वर चढावयाचे आहे. असे चढणे बरेच अवघड जाते. वेतावर चढताना आणि उतरताना पाय आणि कमरेच्यावरचे शरीर याचा काटकोन कायम ठेवण्याची खबरदारी घ्यावी. ह्या दोन उड्या विशेष महत्त्वाच्या आहेत, कारण, हाताची चिमट पक्की होऊन आपले सर्व शरीर हातावर तोलण्याची सवय होते. ह्या उड्यामुळे “ दोरावर चढणे ” वगैरेसारखे व्यायाम करण्यास पार सुलभ जाते.

### ( ३ ) तेढी\* पफड.

\* ह्याबद्दलची, लाकडी पुरलेल्या महत्त्वाचाविषयीची माहिती “ सप्रे, अ ” पान १९ वरती वाचा.

तेढीपकडीमुळें तयार होणारे शरीराचे स्नायू- (१) Flexors of arm and fore arm ( २ ) Extensors of leg

उढी ३ री.

घोट्यांत वेत दावणें.



आ न.] तेढी [२०  
पकड-मघली स्थिति.

आ. न.] तढी पकड. [ १९  
प्रारंभाची स्थिति

आकृति न १९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, उजवा हात, डाव्या हाताच्यावर वेताला घरून, उभे राहावे. दोन्ही हातांनी घेत पक्का घरून, तुम्ही आपला उजवा पाय, आकृति न. १९ मधील “अडरव” या दिशेने दाखविल्याप्रमाणे, वर न्यावा नंतर ज्यावेळी उजवा पाय आकृति न १९ मधील “ड” ह्या



आ. न ] तडी पकड [ २१  
शेवटची स्थिति (उ. ३१)



आ न.] खाली उतरण्याची रीत. [२२

ठिकाणी येईल त्यावेळी तुमचे डोकें जमिनीकडे होईल व शरीराची स्थिति आकृति न २० प्रमाणे दिसून येईल आकृति न १९ मध्ये उजवा पाय “ड” ह्या ठिकाणी वेताच्या वर आहे, “र” ह्या ठिकाणी वेत पायावर आहे व पाय वेताखालून गेलेला आहे. आकृति न २० मधील ‘अव’ रेखा, आकृति न १९ मध्ये, ‘र’ ह्या ठिकाणी जसा पाय वेताखाली गेला आहे, तसा नेण्याची रीत दर्शविते नंतर उजवा हात

डाव्या हाताच्या ठिकाणी घरून, डावा हात सोडावा व डाव्या हाताने वेताचे लोबते टोक, दोन्ही पायामधून पाठीकडे घालून डाव्या हाताने पाठीमागून घट्ट ओढावे. नंतर डाव्या हाताने पाठीमागे वेत पक्का करून, उजवा हात सोडवून घ्यावा व आकृति न. २१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, दोन्ही पाय एकमेकांना घट्ट दाबून बसवावेत. आकृति न २१ मधील “अ” ह्या ठिकाणी, दोन्ही पायाच्या घोट्यामध्ये, शक्य असल्यास, वेत दाबण्याचा प्रयत्न करावा. तसे न जमल्यास उजवा पायाचा घोटा आणि डाव्या पायाचा चवडा, यामध्ये वेत पक्का दाबून घरावा. वेत पक्का दाबला गेल्याची खात्री झाल्यानंतर, मागे धरलेला डावा हात सोडून डावा व दड ठोकावेत. शक्य असेल त्या त्या ठिकाणी, बाघ अगर उडी



आ. न ] तेदी पक्कड. [२३  
शेवटची स्थिति. (उ. ४ थी.)

पुरी झाल्यानंतर दड ठोकावेत, म्हणजे प्रसक्ताना ती बाघ अगर उडी कोठे पुरी झाली, हे समजते व दड ठोकेपर्यंत बाघ पकडो बसते किंवा ती घसरते, हे देखील अजमाविण्यास सापडते ह्या ठिकाणी हे नेहमी घ्यानात ठावे की, आकृति न २१ मध्ये, उजवा हात डाव्या हाताच्यावर वेताला धरलेला आहे व उजवाच पाय वेताला ‘तेदा’ लावावयाचा आहे. या उद्धात वेताला ज्या प्रकाराने पाय बसविलेला आहे, त्या प्रकारास “वेताला तेदा अथवा तेदीचा पाय लावणे” असे म्हणतात. जो हात वेतास बर घरलेला असेल त्याच बाजूचा पाय वेताला ‘तेदा’ लावावयाचा आहे, हे विसरू नये. असे न करता, विपम हात घरून, पाय लावण्याचा प्रयत्न केल्यास, तसे करणे नेहमीच्या चाकबगार माणसाला देखील अवघड जाते.

वेतावर उडी केल्यानंतर उतरतांना, शक्य असेल त्या त्या ठिकाणी, जमिनीवर हात टेंकून उतरण्याची सवय करावी. आकृति न. २२ मध्ये दर्शविल्याप्रमाणे 'अ' ह्या ठिकाणी, पायाचा आगठा व त्याशेजारील बोट ह्यामध्ये वेत घरून, 'बक' ह्या ठिपक्याठिपक्याच्या रेवेनें दाखाविलेल्या दिशेनें, पायाला वेताचा असलेला वळसा सोडवून झाल्यानंतर, दोन्ही पाय खाली जमिनीवर आल्याद टेंकावेत. असें करताना, हातावर सर्व शरीर तोलण्याचा प्रयत्न करावा. याच रीतीनें, शक्य असेल त्या त्या ठिकाणी, खाली\* उतरण्याची सवय ठेवावी.

### उडी ४ थी.

तेढी पकड—टाचेनें वेत दावणें.

तिसऱ्या उडीप्रमाणें 'तेढा' पाय लावल्यानंतर, आकृति न. २३ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें. डाव्या पायाच्या टाचेनें वेत दाबावा.

### उडी ५ थी.

तेढी पकड—पोटरीनें वेत दावणें.

चौथ्या उडीप्रमाणें 'तेढा' पाय लावल्यानंतर, आकृति न. २३ मधील 'अ' ह्या ठिकाणी, डाव्या पायाच्या पोटरीनें वेत दाबावा.

### उडी ६ थी.

तेढी पकड—चवड्यानें वेत दावणें.

चौथ्या उडीप्रमाणें, वेताला 'तेढा' पाय लावल्यानंतर आकृति न. २४ मधील 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें, डाव्या पायाच्या चवड्यानें वेत दाबावा.

### उडी ७ थी.

तेढी पकड—सुटे पाय टेवणें.

५ व्या उडीप्रमाणें, पाय लावल्यानंतर, डाव्या पायानें वेत न दाबता, तो पाय सुटा, पाठीकडे शक्य तितका नेण्याचा प्रयत्न करावा व माढ्या एकमेकाना



चिकटणार नाहींत, ह्याबद्दलची काळजी घ्यावी. ह्या उडींत बाघ घसरत नाहीं, अशी खात्री झाल्याखेरीज हात सोडू नयेत.

### उडी ८ वी.

तेढी पकड—वेतांत पाय अडकविणें

तिसऱ्या उडीप्रमाणें, वेताला उजवा पाय तेढा लावल्यानंतर, दोन्ही पायातून वेत मागें न घालता, डाव्या हातानें हात दीडहात अंतरावर वेत घरून, त्यामधून



आ. न.] तेढी पकड. [२४  
अखेरची स्थिति. (उडी ६ वी.)



आ. न.] तेढी पकड. [२५  
अखेरची स्थिति (उडी ८ वी.)

डावा पाय अडकवून, आकृति न २५ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्या-  
प्रमाणें, डावी टाच उजव्या मांडीवर बसवून, डाव्या गुडघ्याच्या लवणींत वेत  
पक्का सादल्यानंतर, डाव्या पोटीचा, वेताला पाठीकडे दाब चावा.

ह्या ठिकाणी विशेष सुचवावयाची गोष्ट म्हणजे ही कों, सर्व उड्या, शक्य असेल त्या त्या वेळी, दोन्ही अगाच्या घटविण्याचा प्रयत्न करावा. एकागी उड्या घटविण्याची सवय पार घातुक असते. वेताच्या बहुतेक उड्या कुस्तीला उपयोगी पडतात, व कुस्तीचे डाव दोन्ही अगाचे आल्याखेरीज चांगली तयारी होत नसल्याकारणाने, वेताच्या उड्या देखील दोन्ही अगाच्या घटविणे आवश्यक असते. जुनी उडी अगर बाघ दोन्ही अगाची पक्की बसल्याखेरीज नवी उडी अगर बाघ शिकण्याची फाजील हाव घरू नये.





## साधी पकड.❁



उज्या ९ ते १५.

साधी पकड आणि तिचे ७ प्रकार.

(१) पोटरा दावणे; (२) टांच दावणे; (३) चवडा दावणे;  
(४) बेतांत पाय अडकविणे; (५) निशाण पकड-ताठ पाय; (६)  
निशाण पकड-पाय बाकविलेले; (७) पद्मासन;

साध्या पकडीमुळे तयार होणारे शरीरांचे स्नायूः—

(१) Flexors of arm and fore-arm. (२) Extensors of leg. (३)  
Tibialis anterior. (४) Tibialis posterior.

उडी ९ वी.

साधी पकड—पोटरांनीं बेत दावणे.

आकृति नं. २६ प्रमाणे, उजवा हात डाव्या हाताच्या वर बेताला धरून उभें  
राहवें. नंतर हातावर शरीर तोळून, त्या आकृतीतील 'अहफक' ह्या ठिपक्या-  
ठिपक्याच्या रेपेने दाखविलेल्या दिशेने उजवा पाय वर न्यावा, म्हणजे डोकें

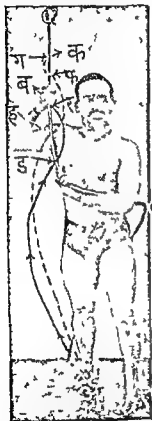
\* "सप्रे, अ" पान ३ वर लांकडी पुरलेल्या मळखांबावरील अशा तऱ्हेच्या  
उडयांबद्दल माहिती वाचा.

दाखविल्याप्रमाणें, उजव्या माढीवर डाव्या पोटीनें वेत दाबावा, मात्र असा पाय बसविण्यापूर्वी उजवा हात, आकृति न. २७ मधील डाव्या हाताच्याखालीं घरून नंतर पाय बसवावा पायाची बाघ पक्की बसल्याची खात्री झाल्यानंतर, वेताचे हात सोडून दड घोपटावेत. नेहमी, आकृति न. २८ मधील 'ब' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, पायाचा चवडा बसविण्याची खबरदारी घ्यावी अशा तऱ्हेनें वेताला पाय बसविण्याच्या पद्धतीला 'वेताला साधा पाय लावणें' असें म्हणतात मागें लिहिल्याप्रमाणें उतरताना, खाली हात टेंकून उतराव



आ.न.]साधा पकड[२८ आ.न.]साधी पकड[२९ आ.न.]साधा पकड[३०  
अखेरची स्थिति. अखेरची स्थिति. अखेरची स्थिति.  
(उढी ९ बी.) (उढी १० बी.) (उढी ११ बी.)

खाली होऊन आकृति न. २६ मधील 'ह' ह्या ठिकाणी, उजवा पाय आला असता, शरीराची स्थिति आकृति न. २७ प्रमाणे दिसून येईल. आकृति न. २६ वरील 'ह' ह्या ठिकाणी, वेत पायावर आहे; 'फ' ह्या ठिकाणी पाय वेताच्यावर आहे; व 'क' ह्या ठिकाणी पुनः वेत पायाच्यावर आहे. आकृति न. २७ मधील

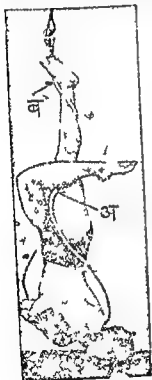


आ. न.] साधी पफड. [२७ मघली स्थिति. (उडी ९ घी.)

आ. न.] साधी पफड. [२६ मुरवातीची स्थिति. (उडी ९ घी.)

'अव' ही रेपा, उजव्या पायाचा चवदा, वेताला लावण्याकरिता कोणत्या दिशेने नेला पाहिजे, हे दाखविले. नंतर आकृति न. २८ मधील 'अ' ह्या ठिकाणी

दाखविल्याप्रमाणें, उजव्या माडीवर डाव्या पोटीनें वेत दावावा, मात्र असा पाय बसविण्यापूर्वी उजवा हात, आकृति न. २७ मधील डाव्या हातान्याखाली धरून नंतर पाय बसवावा पायाची बाघ पकी बसल्याची खात्री झाल्यानंतर, वेताचे हात सोडून दड घोपटावेत नेहमी, आकृति न. २८ मधील 'ब' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें, पायाचा चवडा बसविण्याची खबरदारी घ्यावी अशा तऱ्हेनें वेताला पाय बसविण्याच्या पद्धतीला 'वेताला साघा पाय लावणे' असे म्हणतात मागे लिहिल्याप्रमाणें उतरताना, खाली हात टेंकून उतरावे



आ. न.] साघा पकड [२८ आ. न.] साघी पकड [२९ आ. न.] साघा पकड [३०  
अखेरीची स्थिति. अखेरीची स्थिति. अखेरीची स्थिति.  
(उडी ९ बी.) (उडी १० बी.) (उडी ११ बी.)

## उडी १० बी.

साधी पकड—टांचेने वेत दावणे.

९ व्या उडीप्रमाणे वेताला डावा पाय लावल्यानंतर आकृति नं. २९ मधील 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, उजव्या मांडीवर डाव्या पायाच्या टांचेने वेत दावावा.

## उडी ११ बी.

साधी पकड—चवड्याने वेत दावणे.

९ व्या उडीप्रमाणे, साधा पाय लावल्यानंतर, आकृति नं. ३० मधील 'घ'



ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे उजवा पाय वेताला लावावा; आणि नंतर त्या आकृतीतील 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, डाव्या पायाच्या चवड्याने, वेत उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणी-नजीक दावावा.

## उडी १२ बी.

साधी पकड—वेतांत पाय अडकविणे.

९ व्या उडीप्रमाणे, उजवा पाय साधा लावल्यानंतर, आकृति नं. ३१ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, डावा पाय वेतांत अडकवून त्या पायाची टांच उजव्या मांडीवर दाखून बसवावी.

## उडी १३ बी.

साधी पकड—निशाण उडी  
—ताठ पाय.

आ. नं.] साधी पकड. [ ३१ ९ व्या उडीप्रमाणे, उजवा पाय अखेरची स्थिति. (उडी १२ बी.) साधा लावल्यानंतर, डाव्या हाताने वेत



आ. न. ] निशाणपकड [ ३२ आ. न. ] साधीपकड—मघली स्थिति [ ३३  
शेवटची स्थिति (उ. १४)

उजव्या कमरेवरून पाठीमागे न्यावा. नंतर पाठीमागून तोच वेत डाव्या कमरेजवळ येऊन, डाव्या माढीला वेताचा एक वळवा देऊन, आकृति. न. ३२ मध्ये 'क' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, वेत डाव्या पायाचा आगटा व त्या शेजारील बोट यामध्ये पकड घरावा नंतर वेताला घरलेल्या उजव्या हात सोडून देऊन, दंड ठोकावेत.

उडी १४ वी.

साधीपकड—निशाणउडी—पाय चांकीविलेले.

१३ वी उडी केल्यानंतर, लगेच ही उडी करावयाची आहे. आकृति न. ३२ प्रमाणे शरीराची स्थिति झाल्यानंतर, त्या आकृतीतील 'अ' व 'घ' ह्यांनी





दर्शविलेल्या जागेपर्यंतची वेताची बाध सोडवून, दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवावेत, म्हणजे आकृति न. ३३ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. नंतर आकृति न. ३३ मधील 'व' ह्या ठिकाणी, पायाच्या बोटात वेत पफा घरावा व त्या आकृतीतील 'अ' व 'क' ह्या ठिकाणी, गुडघ्यात पाय वाकवावेत.

उडी १५ वी

साधीपकड—पद्मासन.

ही उडी, १४ वी उडी केल्यानंतर लगेच करावयाची आहे. आकृति न. ३३ मधील शरीराची स्थिति प्राप्त झाल्यानंतर, उजवा चवडा, डाव्या माडीवर आकृति न. ३४ वेतावर दाबून बसवाया आणि नंतर डावा

आ. न. ] पद्मासन [ ३४ मधील 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, चवडा त्याचप्रमाणे, उजव्या माडीवर बसवून वेत दावावा.

या उडीमुळे साध्या पकडीत उपयोगात येणाऱ्या स्नायूखेरीज खालील स्नायू तयार होतात

- (1) Abductors
- (2) External rotators of the thigh





## वेताच्या मळखांबाचा कुस्तीत होणारा उपयोग.

तेदीपकडीचे ७ उपयोग.

- (१) सम पवित्रे—आंत पाय काढणें; (२) पद काढण्यावरील काट;
- (३) पद काढण्यावरील तोंड; (४) तमांचा;
- (५) विपम पवित्रे—पाय बाहेर काढणें; (६) टांग व तेगा;
- \*(७) उखाडीवरील काट;

वेताच्या मळखांबाचा, कुस्तीतील निरनिराळे डाव व सोडी घटविण्यास, फार चांगला उपयोग होतो. २ न्या प्रकरणांत आम्हीं कुस्तीत आणि मळखांबांत कोण-कोणते शरीराचे भाग उपयोगात आणले जातात, हे सांगितलें आहेच. ते भाग दरवेळीं एकेकटे अगर दुसऱ्या काहीं भागाबरोबर उपयोगात येत असतात. आपण अशी कल्पना करू कीं, चढाईचीं आणि बचावाचीं सारखींच साधनें असलेल्या दोन प्रतिस्पर्ध्यांबरोबर आपल्याला तोंड द्यावयाचें आहे. अशा प्रसंगीं इतर सर्व गोष्टी समान असताना, आपले प्रतिस्पर्धी आपल्याला खास जिंकू शकतील. या दृष्टीनें आपल्या बचावाचीं आणि चढाईचीं साधनें, आहे ह्याच परिस्थितीत, जितकी घादविता येतील तितकी वाढविणें, हितावह व जरूरीचें असतें. आपल्याकडे पद्या ह्या नावानें उपयोगात आणलें जाणारें हत्यार, याच तत्वावर तयार केलें गेलें आहे. आखूड हाताच्या दक्षिणी हिंदू लोकांस (भावव्यास),

लांब हाताच्या पठाणी मुसलमानांबरोबर तोंड धावयाचें होतें. अशा परिस्थितीत लांब पातीची तरवार उपयोगांत आणल्याखेरीज सामना देणें शक्यच नव्हतें. परंतु तरवारीचें पातें लांब केल्यास, ती जड होऊन पेलण्यास कठीण जाई व म्हणून पातळ लवचीक आणि लांब पातें करून पट्याची योजना करण्यांत आली.

कुस्तींत एकाच वेळीं शरीराचे सर्व अवयव गुंतलेले नसल्यानें, रिकाम्या अवयवांचा जर उपयोग करून घेता आला, तर आपली बचावाची आणि चढाईची साधनें वाढविण्यास फार सुलभ जातें. उदाहरणार्थ अशी कल्पना करूं कीं, आपले दोन्ही हात शत्रूनें पकडले आहेत. अशा वेळीं जर आपल्याला आपल्या रिकाम्या पायांचा हातासारखा उपयोग करता आला, तर घरलेल्या हाताची उणीव भरून निघून हाताचें कार्य पायांनीं करता येईल. त्याचप्रमाणें शत्रूनें आपलें पाय घरले असतां जर आपल्याला हाताचा उपयोग पायाप्रमाणें करून हातावर चालतां आले, तर पायांची उणीव दूर होऊन, आपल्याला पायाचें काम हातांनीं करतां येईल. या रीतीनें शरीराचे निरनिराळे रिकामे अवयव, गुंतलेल्या दुसऱ्या अवयवांच्या जोडीला जर उपयोगात आणले, तर त्यापासून कल्पनेच्या बाहेर, कुस्तीगीराला फायदा होतो. परंतु सर्वच अवयवांचा, बाकीच्या सर्व अवयवांप्रमाणें, उपयोग करता येतोच असें नाहीं. उदाहरणार्थ एकादा मनुष्य आपलें सर्व शरीर डोक्यावर तोलूं शकेल व यादृष्टीनें तो आपल्या डोक्याचा उपयोग पायांप्रमाणें करील. परंतु त्याला डोक्यावर चालता येणें शक्य नसल्यानें, डोक्याचा पायांप्रमाणें चालण्याच्या कामी उपयोग, करता येणार नाहीं. या दृष्टीनें कोणत्या अवयवाचा कोणत्या अवयवाकरिता कोणकोणत्या कामी उपयोग करता येईल, हे सशस्त्र शिक्षण घेतल्याशिवाय तितकेसे बरोबर समजणार नाहीं.

विशेष विस्तारात न शिरतां, वरील दृष्टीनें वेताच्या मज्जलांबाचा काय उपयोग होतो, हे पाहू. वेतामुळे हात आणि पाय यांची घरण्याची शक्ति व ताण सहन करण्याचा सोशीकपणा, फार मोठ्या प्रमाणात वाढलेला असतो. तळपाय आणि चवडा यांना साधीपकड आणि तेढीपकड यांच्यामुळे, अशा तऱ्हेचें बहुमोल वळण लागतें कीं, त्याचा उपयोग, हातासारखा अगरही सहजगत्या करता येऊं लागतो; व पायाच्या बोटात देखील घरण्याची अप्रतिम ताकत रिकेवपकडीमुळे आलेली असते.

वर सांगितल्याप्रमाणेंच वेताच्या मळबांशामुळे शरीराच्या निरनिराळ्या भागांना दुसऱ्या निरनिराळ्या भागांप्रमाणें, त्याच्या जोडीला उपयोगांत आणण्याची संवय होते. आतां आपण तेढी पकडामुळे कुस्तीला काय काय उपयोग होतो, हें पाहूं.

कुस्तींत, पवित्र्यावर विशेष मदत असते. पायांची हालचाल जितकी चलाखीने आणि सशास्त्र होईल, तितकी कुस्ती करणें अधिक सोपें जातें. पवित्रे चालवीत असतांना, एका पायावर तोल संभाळून दुसरा पाय बदलावयाचा असतो. असा तोल संभाळून जर आपण आपल्या एका पायानें, सामनेवाल्याचा पाय जमिनीपासून वर उचलला, तर त्याला त्याचा तोल संभाळणें कठीण जाऊन, आपण त्याला लवकर खाली घेऊ शकूं. ह्याच तत्त्वावर तेढी पकड आणि साधी पकड याचा कुस्तींत उपयोग करता येतो. डब्ल्यू. एच्. गारुड नांवाचा, एक प्रख्यात लेखक आपल्या जवानी कुस्तीबरील "The complete jujitsuan" पुस्तकांतील ६० व्या पानावर लिहितो की, "Apart from self-defence, the trips and counters play an excellent part." त्याचप्रमाणें हॅकन्सिन्ट आपल्या 'Complete science of Wrestling' नांवाच्या पुस्तकांत ८२ पानावर लिहितो की, "It is truly an astonishing thing that despite the fact of the Cumberland and Westmoreland-wrestling (one of the oldest systems of wrestling in the world and an exclusively British one into the bargain) should positively bristle with trips, British Wrestlers under the more popular Lancashire or Catch-as catch-can-style, should nevertheless display such ignorance of the art. Not even continued tours of Japanese Wrestlers who never spent more time in England than in any other country and who are admittedly the smartest opponents of foot-work in Wrestling in the world, appear to have suggested to British Catch-as-catch-can Wrestling, that the study and practice of offensive and defensive tactics might be useful."

अशा प्रकारें, आपल्या पायाचा ते रिकामे असतांना, फार चांगल्या तऱ्हेनें उपयोग करून घेता येतो.



आ. न. ] सम पवित्रे—आत पाय [ ३५  
काढणें.

उजव्या नडगीला लावून, किंचित् वर उचलावा. नंतर जोडीदाराचें उजवें कोंपर डाव्या हातानें तुमच्या डाव्या पायाच्या टाचेकडे ओढावें व उजव्या हातानें तुमच्या जोडीदाराची मान त्याच दिशेनें जोरानें ढकलावी. बरील दोन्ही क्रिया एकसमयावच्छेदकरून झाल्या पाहिजेत, मात्र अशा रीतीनें ओढताना, तुमचा जोडीदार तुमच्या डाव्या पायाच्या गुडघ्यावर येऊन आदळणार नाहीं, याच्याबद्दल खबरदारी घ्यावी. तसें झाल्यास, गुडघ्यातील साध्यास इजा होण्याचा हटकून संभव असतो.

( २ ) ' हॅकस्मिट ' पृष्ठे ८४ ते ८६, आणि ' लिओनार्ड ' पृष्ठ २३९ आणि ' गारड ' पृष्ठे ६० ते ६२ पहा.  
× ' लिओनार्ड,' पृष्ठ ३५ पहा.

( १ ) सम पवित्रे—आत पाय काढणें.

अशी कल्पना करा की, तुम्हीं आणि तुमचा जोडीदार, एकमेकांचे उजवे हात जोडीदारांच्या डाव्या खाद्यावर टाकून, समोरासमोर उभे आहात व दोघांचेही उजवे पवित्रे × पुढें आहेत.

ज्यावेळीं तुमचा आणि तुमच्या जोडीदाराचा दोघांचाही उजवाच अगर डावाच पाय पुढें असेल, त्यावेळेस तुम्हीं सम पवित्र्यांत उभे आहात असें म्हणतात; परंतु ज्यावेळेस एकाचा उजवा व दुसऱ्याचा डावा पाय पुढें असतो, त्यावेळेस पवित्रा विपम आहे, असें म्हणतात. तुम्हीं आपला पवित्रा विपम करून, आकृति न. ३५ मध्ये ' अ ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, तुमचा उजवा पाय, जोडीदाराच्या

## (२) पट काढण्यावरील काट.

तेढीपकडीचा दुसरा सोपा उपयोग खालीलप्रमाणे आहे. ज्यावेळी तुमचा जोडीदार, तुमचा उजवा पाय गुढ्याच्या लवणीत धरून पट काढतो, त्यावेळी



आकृति न. ३६ आणि ३७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, तुमच्या उजव्या पायाचा चवडा, जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या गुढ्याजक लावला असता, तुमचा तेल समाळण्यास व इतर तोंड करण्यास सुलभ जाते. आकृति न. ३६ मध्ये उजव्या हाताने आतून धरून पट काढला आहे व आकृति न. ३७ मध्ये 'घ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, डाव्या हाताने बाहेरून धरून पट काढलेला आहे.

## (३) पट काढण्यावरील चोड०.-

अशी कल्पना करा की, तुमच्या जोडीदाराने तुमचा डावा पाय, त्याच्या उजव्या हाताने 'घ' ह्या ठिकाणी धरला आहे. अशा स्थितीत आकृति न. ३८

मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, तुमचा उजवा पाय जोडीदाराच्या उजव्या गुढ्यात अडकवून आकृति न. ३८ मध्ये "ड" या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे उजव्या हाताने जोडीदाराची मान रेटून, "क" या ठिकाणी त्याच्या उजव्या कोंपरावर दाब द्यावा, म्हणजे तो नमला जाऊन, त्याच्यावर दुसरा डाव करण्यास सोंपे जाईल.

## (४) तमाचा.

आकृति न. ३९ मध्ये तेढी पकडीचा किंचित् अवघड असा उपयोग दाखविला आहे. अशी कल्पना करा की, तुम्ही आणि तुमचा जोडीदार, अशा तऱ्हेने

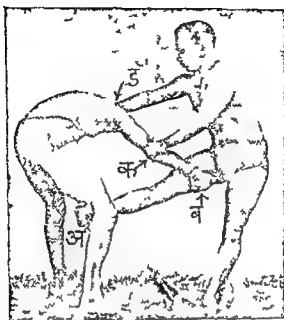


आ. न ] पट काढण्यावराल काट [ ३७ हा ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, जोडीदाराच्या उजव्या माडीला

डावा, तर त्याच्या माडीला, खाचाला व कोंपराला 'ब' हा ठिकाणी बरीच रंग लागून, त्याचा डावा खादा जमिनीला टेंकून, उजवा पाय आकाशाकडे वर होईल अशा स्थितीत, तुम्ही जर ढकी X मारली, तर तुमचा जोडीदार सहज चीत होऊ शकेल

(५) विषम पवित्रे—पाय बाहेर काढणे.

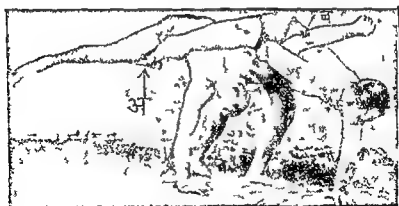
आकृति न ४० मध्ये, 'तेढ्या' पायाने पाय काढण्याची तरहा दाखविली आहे. तुमच्या जोडीदाराने, तुमच्या उजव्या खाचावर त्याचा डावा हात टाकलेला आहे. तुम्ही आपल्या उजव्या हाताने त्याचे डावे कोंपर, आकृति न ४०



आ. न ]

पट काटण्याची ताड

[ ३८ ]



आ. न ]

तमाचा

[ ३९ ]





आ. न.] विषम पवित्रे-पाय बाहर काढणे. [४० तुमच्या पायाच्या टाचेजवळ येईल. अशा रीतीने ओढताना तुमच्या उजव्या हाताने त्याचा दड त्याच दिशेने ढकलून त्याचे सर्व शरीर त्याच्या उजव्या पायावर विरविण्याचा प्रयत्न करावा. असे केलें म्हणजे तुमचा जोडीदार बहुतेक चीतच होईल, परंतु तो जरी हुपार असला व चीत गेला नाही तरी त्याला निदान चाली घेणें सरी सोपें जातें. आकृति न. ४० व आकृति न. ४६ या दोहोंमधील डावाचें तत्त्व एकच आहे.

(६) टांग व तेगा.\*

टांगः—तेढीपट्टीचा विशेष नमूद करण्याजोगा उपयोग टांगेमध्यें होतो. टांगेमध्यें पायाचा उपयोग इतर सर्व क्रियांना मदत म्हणून करावयाचा असतो. पुष्कळसे कुस्ती करणारे लोक टांग मारताना आपले पाय जोडीदाराच्या गुडघ्या-

\* 'मिरजकर' पृष्ठ ११३ व २४७. 'सप्रे, व' पृष्ठ ३४९. 'अनसारी' पृष्ठ ११. 'रेल्विस्को' पृष्ठ २९ आणि 'लिओनार्ड' पृष्ठ ३७ पहा.

मध्ये 'क' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें, घरले आहे व 'घ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें, तुम्हीं एकमेकांनी एकमेकाचे हात घरलेले, आहेत. अशा स्थितीत तुम्हीं आपल्या उजव्या पायाचा चवडा, 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें जोडीदाराच्या डाव्या पायाला घोट्याजवळ लावून, किंचित् वर उचलावा, व डाव्या हातानें जोडीदाराचा उजवा हात अशा तऱ्हेने जमिनीकडे ओढावा की, जोडीदाराचा उजवा गांदा

वरच मारतात असे आढळून येते, परंतु टांग करताना अशा रीतीने पाय मारणे घोक्याचे असते असा पाय गुडप्यावर मारल्यास जोडीदाराचा पाय तेव्हाच जायबंदी होईल. अशी कल्पना करा की, तुमच्या जोडीदाराने तुम्हाला मागून घरलेले आहे आणि तुम्ही त्याचा उजवा हात तुमच्या उजव्या हाताने आकृति न. ४१ मध्ये 'घ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे घरलेला आहे, अशा स्थितीत टांग मारताना आकृति न. ४१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'अ' ह्या ठिकाणी तुम्ही आपल्या उजव्या पायाचा चवदा जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या टाचेजवळ



लावला तर टांगेमध्ये पायाचे होणारे काम पूर्णपणे साधते अशा तऱ्हेने पाय लावण्याचा मुख्य उद्देश हा असतो की, तुम्ही टांग मारताना ज्यावेळी गडप्याचा उजवा हात तुमच्या उजव्या खाकेंत घरून त्याला तुमच्या डाव्या पायाच्या टाचेकडे पुढून हिसका देत असता, त्यावेळेस तुमच्या जोडीदाराने दोन्ही पायावर त्या हिसक्याच्या दिशेने चालत येऊ नये मनुष्य ज्यावेळेस तोल सावरून उभा असतो, त्यावेळेस त्याला कोणत्याही दिशेने झटका मारल्यास त्याचा तोल

आ. न. ] टांग व तेगा. [ न ४१

( Equilibrium or balance ) नाईसा होतो हे पदार्थविज्ञानशास्त्रातील ( Physics ) मूलभूत नियमांचे ज्ञान असणाऱ्या प्रत्येक इसमास पटण्याजोगे आहे. अशा तऱ्हेने गेलेला तोल, मनुष्य सावरण्याचा प्रयत्न करित असतो. असा तोल सावरण्याकरिता त्याला आपल्या पायांची ( Position ) ठेवण बदलावी लागते. अगर तशी त्याने न बदलल्यास हात वगैरे अन्य साधनांनी तोल सावरण्याची

खटपट करणे जरूर असते. या दृष्टीने ज्या गळ्यावर आपण टांग करीत असतो, त्या गळ्याने त्याच्या हाताला मारलेल्या झटक्याच्या दिशेने चालत येऊन स्वतःचा तोंड सावरू नये, या उद्देशाने आपण आपला पाय टांग करताना गळ्याच्या पायाला अटक म्हणून लावीत असतो. त्याच्या गुढ्यावर पाय मारून त्याला जायबंदी करण्याचा ह्यात उद्देश नसतो. गळ्याच्या ज्या पायाला अटक म्हणून आपण आपला पाय लावलेला असतो, त्या पायाच्या चवड्याला मध्यबिंदु (Centre) अथवा टेंकु (Fulcrum) कल्पून त्यामोबती गळ्याला फिरविणे सोपे जाते. अशा रीतीने फिरविताना पुष्कळ कुस्ती करणारे इसम, गडी कसा फिरला जातो अगर पडतो, हे पाहण्याचा प्रयत्न करीत असतात. त्यामुळे डाव अर्धे अर्धे होतात. गडी पडताना पाहण्याचा मोह, गडी पाडणाऱ्याने अवश्य आवरला पाहिजे. थोडेपार काही डाव वगळून आपला जोडीदार पडताना पाहण्याचे परम भाग्य प्रेक्षकांचे असून पाडल्यानंतर विजयश्री यथादत्त करण्याचे भाग्य मात्र पाडणाऱ्याचे असते ! कुस्तीतील प्रत्येक डावात सामान्यतः एकापेक्षा अधिक क्रिया कराव्या लागतात, व ह्या सर्व क्रिया यथाप्रमाणे एककालीन अशाच व्हाव्या लागतात. तशा न झाल्या तर त्याचा वैयक्तिक होणारा परिणाम हृष्टफलदायी नसतो. उदाहरणार्थः—आपण टांग मारताना जोडीदाराच्या उजव्या हाताला 'क्ष' शिराहतक्या जोराचा (A force x sheers'wt.) झटका मारीत आहोत. ह्याच झटक्याच्या दिशेने आपल्याला आपल्या शरीराच्या वजनाचा उपयोग करून घेता आल्यास जास्त काम साधले जाते. गुस्त्वाकर्षणाच्या नियमाप्रमाणे आपल्या पाडणाऱ्या शरीराच्या वजनाचा, जर आपण हाताला दिलेल्या झटक्याच्या दिशेने, उपयोग केला तर पूर्वोक्त 'क्ष' शिराहतक्या जोरामध्ये नवीन 'ज' शिराच्या जोराची भर पडून एकदर गळ्याच्या शरीराविरुद्ध लाग

अगर 'झ' शिरापेशा जास्त असेल तर आपण लावलेल्या जोराचा काहीच परिणाम होणार नाही. परंतु जर जोडीदारान्या हाताला लावलेला जोर आणि आपल्या पडणान्या शरीराच्या वजनाचा जोर याचा एकाच वेळी एकाच दिशेने उपयोग करून घेतला तर जोडीदारान्या शरीरावर [(क्ष + झ) वजनाचा जोर - (जोडादाराची विरोध करण्याची शक्ति)] इतक्या जोराचा परिणाम होईल.



यासाठी कोणताही डाव करीत असताना शक्य तितक्या त्या डावाला पोपक असणाऱ्या सर्व क्रिया एकसमयावच्छेदकरून एकाच दिशेने झाल्या पाहिजेत, हीच मुख्य ध्यानांत ठेवण्याजोगी गोष्ट आहे. अर्धे कच्चे होणारे डाव वरील तत्वाकडे दुर्लक्ष केल्यामुळेच होतात.

जोडीदार जर ठेंगणा असेल तर त्याच्या पायाला आपल्या पायाची अटक न लावता त्याच्या कमरेजवळ आपल्या माडीची अट लावून त्याची कमर हा 'मध्यविंदु' अगर 'टेंकू' कल्पून त्याभोवती जोडीदाराचे शरीर फिरवून पाडणे फार सोपे जाते व अशा रीतीने केलेली टांग फार शोकदार होते.

(७) उपाडीवरील काट +.—

जर तुम्हाला, जोडीदाराने पाठीमागून उचलून, तुमच्यावर उखाड केली तर आकृति न. ४२मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'अ' ह्या ठिकाणी तुम्ही आपला उजवा पाय लावावा. असे केलें म्हणजे जोडीदार तुम्हाला जास्त उचलू शकणार नाही व

तो फटाळून तुम्हाला खाली करीपर्यंत त्याच्या पोटावर बसून तुम्हाला विखावा

+ 'हॅक्न्स्मिट' पृष्ठ ६६, 'मिरजकर' पृष्ठ ८३, 'समे' व पृष्ठ २७०-२७२, 'अनसारी' पृष्ठ ६४, 'लिओनार्ड' पृष्ठ ४९ आणि 'रेल्विस्को' पृष्ठ ३३ पहा.

घेण्यास अवसर सांपडेल. नंतर ज्यावेळी तो तुम्हांला खाली येऊं देऊन, पाय टेंकण्याची संधि देतो त्यावेळेस तुम्हीं आपला डावा पाय जमिनीवर टेंकल्या-बरोबर जोडीदाराच्या पायाला उजव्या पायाची अटक लावून वर सांगितल्याप्रमाणें टाग मारून तोडून करावी.

तेढीपकडींत आणि तिच्या निरनिराळ्या प्रकारांत पायाचा चवडा (Dorsum of the foot) वेताला लागतो आणि असा चवडा लावून त्या भागाला जी एक विशिष्ट प्रकारची सवय लागते त्याच सवयीचा बरील सातही उपयोगांमध्ये (Applications) फायदा करून घेतलेला आहे असे आढळून येईल.



## प्रकरण ७ वें

वेताच्या मळखांबाचा कुस्तीत होणारा उपयोग.

साध्या पक्षडीचे ७ उपयोग.

(१) विषम पवित्रे-मागे पाय काढणे, (२) सम पवित्रे-बाहेर पाय काढणे; (३) विषम पवित्रे-बाहेर पाय काढणे, (४) विषम पवित्रे-आत पाय काढणे, (५) विषम पवित्रे-आत पाय काढणे, (६) सम पवित्रे-मागून पाय काढणे, (७) घिरसा,

(१) विषम पवित्रे-मागे पाय काढणे



अशी कल्पना करा की, तुम्ही आणि तुमचा जोडीदार, दोघेही एकमेका-गेजारी उभे आहा, व तुमच्या जोडी-दाराचा डावा हात तुमच्या पाठीवर आहे. आणि तुमचा उजवा हात त्या हातावरून त्याच्या खाकेंतून पोटावर गेलला आहे. अशा स्थितीत तुम्ही आपल्या डाव्या हाताने जोडीदाराचा उजवा हात कोंपरा-पार्शी घेऊन आकृति न. ४३ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे तुमचा उजवा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या घोट्याना लावावा. नंतर जोडी-दाराचा डावा पाय जमिनीपासून किंचित वर उचलून मागे उडवावा व असे

आ. ] विषम पवित्रे-मागे पाय काढणे [ ४३

करताना, तुमच्या उजव्या हाताने जोडीदाराच्या डाव्या खांद्याला अशा रीतीने खाली झटका मारावा की, त्याचा डावा खांद्या तुमच्या डाव्या पायाच्या टाचेकडे येईल. अशा रीतीने झटका मारीत असताना जोडीदाराचा उजवा हात तुमच्या डाव्या हाताने त्याच दिशेने जोराने ओढावा. बरील सर्व क्रिया एकाच वेळी झटक्याने कराव्यात म्हणजे जोडीदार जरी पडला नाही तरी त्याला निदान खाली घेण्यास तरी काहीच हरकत पडत नाही.

( २ ) सम पवित्रे-बाहेर पाय काढणे \*



आ. न. ]

सम पवित्रे-बाहेर पाय काढणे

[ ४४

आकृति न. ४४ आणि ४५ यावरून, जेव्हा दोन गडी एकमेकांसमोर उभे असतात, त्यावेळी पायांनी पाय काढण्याची रीत दाखविलीत. ४४व्या आकृतीत डाव्या बाजूला तुमचा जोडीदार, त्याचा डावा हात तुमच्या उजव्या खांद्यावर

टाकून उभा आहे; आणि आकृति न. ४४ मध्ये 'घ' या ठिकाणी दाखविल्या-  
प्रमाणे तुम्ही आपल्या डाव्या हाताचे मनगट धरले आहे व 'क' या ठिकाणी  
दाखविल्याप्रमाणे तुम्ही आपल्या उजव्या हाताने जोडीदाराचा डावा दड धरला  
आहे. अशा स्थितीत, तुम्ही आपला डावा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या चवळ्याला  
आकृति न. ४४ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे लावून, जोडीदाराचा डावा  
पाय किंचित् वर उचलून मागे सरावा. अशा रीतीने पाय सारीत असताना



आ. न. ] सम पवित्रे-बाहेर पाय काढणे. [ ४५

जोडीदाराचा उजवा हात साधारणपणे वर्तुळाकृतिदिशेने तुमच्या उजव्या पायाच्या  
टाचेकडे येईल अशा रीतीने ओढावा व त्याच वेळी तुमच्या उजव्या हाताने  
जोडीदाराचा डावा दड त्याच दिशेने रेटावा. अशा रीतीने रेटीत असताना तुम्ही  
आपली मान जोडीदाराच्या हाताखालून काढून घेण्याची विशेष चलाखी करावी.



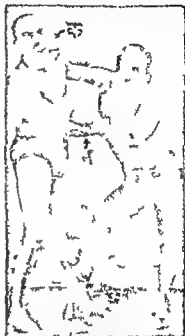
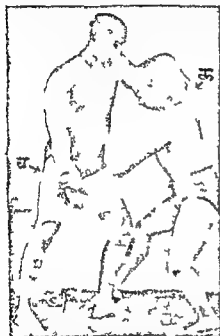
मान काढून घेण्याकरिता तुमच्या उजव्या हाताने त्याचा डावा हात किंचित् वर उचलून तुम्ही स्वतः खाली वाकून मान फिरवून काढून घ्यावी मान काढून घेतल्या नंतर त्याला दिलेल्या शटक्यामुळे त्याचे सर्व शरीर त्याच्या उजव्या पायावर तोलणे भाग पडेल, व त्याचा तोल सभाळण्याकरिता त्याला आपले दोन्ही हात जमिनीवर टेंकण्याची पाळी येईल अशा रीतीने त्याचे हात जमिनीवर टेंकले गेले म्हणजे त्याच्या पाठीवर जाऊन पाठीमागून घरण्यास व त्यानंतरचे डाव करण्यास सोंपे ज ते घरील तिन्ही क्रिया म्हणजे,—जोडीदाराचा डावा पाय आपल्या डाव्या पायाने उचलून मार्गे ढकलणे, जोडीदाराचे दोन्ही हात वर्तुलाकृतिदिशेने उजव्या पायाच्या टाचेकडे ओढणे आणि असे करीत असताना खाली वाकून जोडीदाराच्या डाव्या हातारालून आपली मान काढून घेणे—ह्या तिन्ही क्रिया एककालीन न्हाययास पाहिजेत पहिल्या क्रियेच्या योगाने जोडीदाराचा समताल पणा नाहीसा होतो. दुसरा क्रिया पाहिल्या क्रियेला पोषक म्हणून उपयोगी पडते आणि तिसऱ्या क्रियेने जोडीदाराच्या मिठीतून आपली मान सोडविली जाऊन तो जमिनीवर हात टेंकीत असता त्याच्या पाठीवर जाऊन त्याला मार्गे घरणे सोंपे जाते

### ( ३ ) सम पवित्रे—बाहेर पाय काढणे

आकृति न ४५ मध्ये तुम्ही आपल्या डाव्या हाताने जोडीदाराच्या मानेची उजवी वाजू घरलेली आहे, व तुम्ही समोरासमोर उभे असून जोडीदाराने 'क' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे त्याच्या डाव्या हाताने तुमची मान घरली आहे व उजव्या हाताने तुमचा डावा हात याने आपल्या उजव्या हाताने 'व' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे धरला आहे अशा बळां तुम्ही आपला डावा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या चवड्याला 'ख' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे लावून किंचित् वर उचलून मार्गे सरावा व त्याचे मागील उपयोगात सांगितल्याप्रमाणे तुम्ही आपली मान जोडीदाराच्या हाताखालून काढून घेऊन जोडीदाराचा डावा दड आणि उजव्या वाजूची मान याना मार्गे सांगितल्याप्रमाणे उजव्या पायाच्या टाचेकडे शटका द्यावा. असे केल्यास तुम्हाला सहज रीतीने जोडीदाराला पाठीमागून घरता येईल

## (४) विषम पवित्रे—आत पाय काढणे.

आपला तळपाय आकृति न ४६ आणि ४८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे टाचेला मागून लावून जोडीदाराचा पाय काढणे फार सोपे जाते. आकृति न ४४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे जव्हा तुम्ही व तुमचा जोडीदार समोरासमोर उभे असाल, तेव्हा आकृति न ४६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे तुमचा उजवा तळपाय जोडी



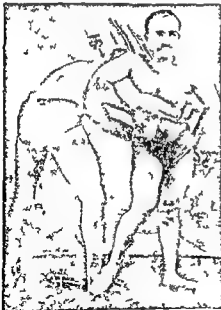
आ न ] विषम पवित्र-आत [४६ आ न ] विषम पवित्र-आत [४७  
पाय काढणे. पाय काढणे

दाराच्या डाव्या पायाच्या चवढ्याला 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे लावावा, व जोडीदाराचा डावा पाय किंचित् वर उचलून त्याच्या उज या पायाकड जोराने आतमध्ये सारावा व जोडीदाराचा डावा दड व उजवे मनगट अशा रीतीने मागे सारावे की, त्याचा डावा खादा तुमच्या उजव्या बाजूने तुमच्या मागे येऊन जमिनीला लागेल अशा रीतीने मागे ढकलताना, तुम्ही आपला उजवा पाय

जमिनीवर ठेवून त्यावर तुमच्या जोडीदाराच्या बरोबर फिरावे म्हणजे जोडीदार पडता पडता त्याच्या पाठीपाठ जाऊन त्याच्या छातीवर बसण्यास मुळम जातें शक्य तितक्या सर्व क्रिया एकाकालीन करण्याकडे दुर्लक्ष करू नये.

### ( ५ ) विषम पवित्रे—आत पाय काढणें

मागील प्रकारांमध्ये तुम्हां आपली दृष्टी ज्या दिशेनें गडयाला जोर लावीत आहात त्याच दिशेकडे ठेवावी नाहींतर लावलेला जोर तितक्या प्रमाणात उप योगी पडत नाहीं. आकृति न. ४७ मध्ये दाखविलेल्या स्थितीत तुम्हीं आपला उजवा तळयाय जोडीदाराच्या टाचेली मागून 'अ' या ठिकाणी लावून जोडी दाराचा पाय काढावा असा पाय काढताना जोडीदाराचा डावा हात, तुमचा उजवा खादा आणि मान यात दावून घरून तुमच्या उजव्या हाताची मूठ जोडीदाराच्या उजव्या जखड्याला 'क' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें लावावी



व जोडीदाराची मान पाठीमागून तुमच्या डाव्या पायाकडे येईल अशा रीतीनें ढकलावी व तुमच्या डाव्या हातानें 'ब' या ठिकाणी जोडीदाराच्या उजव्या हाताला जोर लावून तोहि त्याच दिशेनें ढकलावा.

### ( ६ ) सम पवित्रे—मागून पाय काढणें +

ज्या वेळेस तुमचा जोडीदार तुम्हांला एका बाजूनें पाठीमागून धरतो अगर ज्यावेळेस तुम्हीं खडा—

+ 'शेल्बिस्को' पृष्ठ ५६ पहा.

— 'मिरजकर' पृष्ठ २३८, २६९

'सप्रे, ब' पृष्ठ ११२-२३२,

'अनसारी' पृष्ठ १२८ आणि

'लिओनार्ड' पृष्ठ १३३ पहा.

आ न ] सम पवित्रे—मागून पाय [ ४८  
काढणें.

दुसरंग करू शकाल अशी स्थिति असते, त्यावेळेस खालीलप्रमाणे फार चांगल्या रीतीने मागून पाय काढता येतो. तुमच्या जोडीदाराचा डावा हात आकृति नं. ४८ मध्ये 'व' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे ओढण्याचा चहाणा करा. अशा चहाण्यामुळे तुमचा जोडीदार विरुद्ध दिशेला जोर लावील. नंतर तुमच्या उजव्या हाताने 'क' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे खाकेंमध्ये जोडीदाराचा डावा दंड घेऊन 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे तुम्ही आपला उजवा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या चवड्याला लावा; व तो किंचित् वर उचलून आंत सरा. चवडा आंत सरात असताना तुमच्या उजव्या हाताने जोडीदाराचा घरलेला डावा हात तुमच्या डाव्या पायाच्या टोचकडे पुढून येईल अशा रीतीने जमिनीकडे खाली ओढावा. अशा रीतीने ओढताना मार्गे रागेमध्ये दिलेल्या माहितीप्रमाणे तुम्ही आपला स्वतःचा तोलही त्याच दिशेने घालविण्यास विचरू नये; व असा तोल घालवितांना तुम्ही आपली दृष्टीदेखील त्याच दिशेने पाठीकडे ठेवावी. उजवा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या चवड्याला लावल्याने जोडीदाराला तो पाय हालविता येत नाही व तो ओढला जात असताना त्याला आपले पाय बदलून त्याला आपला तोल सांवरण्याला संधि मिळत नाही. ज्यावेळेस तुम्ही 'घ' या ठिकाणी जोडीदाराचा डावा हात घेऊन ओढण्याचा चहाणा करता, त्यावेळेस जोडीदार आपला हाक मार्गे ठेवतो व त्याच वेळी तुमचा लावलेला उजवा तळपाय टेंकूवजा उपयोगी पडून गड्याच्या मार्गे असलेल्या हाकाचा फायदा घेऊन त्याला त्याच दिशेने ओढण्यास मदत होते. वर सांगितल्याप्रमाणे जर जोडीदाराला जोराचा झटका देऊन योग्य त्या दिशेने ओढले तर तो चारीमुंडे चीत होण्यास फारसा विलंब लागत नाही.

(७) घिस्ता:— \*

अशी कल्पना करा की, तुम्ही आणि तुमचा जोडीदार, दोघेहि, गुडघे टेंकून जमिनीवर बसलेले आहांत, आणि तुमच्या जोडीदाराने स्वतःची कोंपरे जमिनीवर टेंकली असून तुम्ही आपला उजवा हात त्याच्या पाठीवरून उजव्या मांडीला जावेनजीक लावलेला आहे व डावा हात जोडीदाराच्या डाव्या दंडावर ठेवलेला

\* 'मिरजकर' पृष्ठे १५९, १६५, १६७, १७०, १७४, १७८, २५९, २६३. 'सप्रे, व' पृष्ठे ३०२-३०७, 'अनसारी' पृष्ठे ६७, ७७, ८१, ८२, ८३ परा

आहे. अशा स्थितीत विस्सा हा डाव करणे फारच हितावह असते; आणि अशा रीतीने विस्सा करताना डाव्या हाताच्या मदतीला जर तुम्ही डावा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या कोंपराला लावला तर विस्सा फारच उत्कृष्ट रीतीने साधतो. विस्सा करताना एवढे मात्र ध्यानात ठेवावे की, तुम्ही आपल्या गुडघ्यावरती, शरीर तोलून आकृति न. ४९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे आपले दुगण जमिनीपासून वर उचलून विस्सा करावा. विस्सा करताना जोडीदाराचे डावे कोंपर त्याच्या बेंबीला लागेल इतके आत सारले जावे, व नंतर तुम्ही आपल्या उजव्या हाताने जोडीदाराच्या उजव्या माडीला ताण देऊन आपले दुगण जमिनीवर जोराने मागे टेकून तुमच्या पाठीकडे तुमचे तोंड होईल अशा रीतीने जोडीदा-



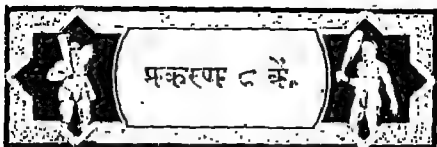
आ. न. ]

विस्सा.

[ ५० ]

राचा उजवा पाय तुमच्या उजव्या हाताबरोबर घेऊन जमिनीवर पालथे पडावे. वरील सर्व क्रिया जर एकदम झाल्या तर विस्सा फार चांगला साधतो. या डावात तळपायाचा, कोंपर आत ढकलण्याकडे फार चांगला उपयोग होतो.

वर दिलेला साध्या पंजुडीचा उपयोग कुस्तीत फार महत्वाचा आहे; व या दृष्टीने तो घटविण्याकडे विशेष लक्ष द्यावे. हा डाव कुस्तीत पुष्कळ वेळा केलेला आढळून येतो. परंतु शेकडा ९९ प्रसंगीं वर सांगितल्याप्रमाणे ध्यावयाला पाहिजे तशी काळजी घेतली जात नाही, व त्यामुळे डाव साधला जात नाही; परंतु जर वर लिहिल्याप्रमाणे योग्य खबरदारी घेतली, तर डाव साधलाच पाहिजे असा अनुभव आहे.



## उड्या १६ ते ५२.

(अ) कटिपकड-उड्या-१६-२०. (आ) रिकेवपकड-उड्या २१-२८.  
 (इ) हुंगणी-उड्या २९-३०. (ई) सुपलीपकड-उड्या ३१-३४.  
 (उ) एकहाती-हात सुलटा-उड्या ३५-३६. (ऊ) दोनहाती  
 घगली-उड्या ३७-३८. (ऋ) एकहाती घगली-उड्या ३९-४०.  
 (ॠ) एकहाती-हात उलटा-उडी ४१. (ल) गुरुपकड-उड्या ४२-४३.  
 (लु) ताजवा अथवा घजरंगी-उड्या ४४-४५. (ए) वाघळी-उडी ४६.  
 (ऐ) गवराई-उडी ४७. (ओ) पद्मासनपकड-उडी ४८. (औ)  
 रिकेवपकड, रिकेवीचा पाय वेताला लावणे-उड्या ४९-५१. (अं)  
 घोडा-उडी ५२.

## उडी १६ वी.

. कटिपकडः-साधा पाय.

कटिपकड ही एक अगदी सोपी उडी आहे. आकृति नं. ५० मध्ये दाखवि-  
 त्याप्रमाणे कमरेभोंवती वेत घरून उभे राहावे; मात्र, वेताचे लोंवते टोंक,  
 वरून येणारा वेताचा माग आणि तुमचे शरीर यामधून ओवून घेऊं नये.  
 तसें ओवून घेतल्यास वेताचा तिढा कमरेभोंवती पडण्याऐवजी, उडी मारून पाय  
 वर नेले असता, तो तिढा अजीबात सुटून जाईल. नंतर डाव्या हाताने आकृति  
 नं. ५० मधील 'अ' याठिकाणी त्या हाताचा आगळा, कमर आणि वेत  
 यामधून घालून वेताचा वळसा कमरेला पक्का बसेल अशा रीतीने वेत घरावा.  
 याप्रमाणे वेत घरल्यानंतर उडव्या हाताने वेत छातीजवळ घरून त्या हातावर

आपलें शरीर तोलून वर उचलावें, मात्र डाव्या हातानें धरलेला वेत तसाच धरून ठेवावा. नंतर आकृति न. ५१ मधील 'अवड' या दिशेने उजवा पाय वर नेऊन वेताला बसवावा. तथा पाय नेल्यानंतर आकृति न. ५२ मध्ये दाखविल्या-



प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. आकृति न. ५० मध्ये प्रारंभोऱ्या स्थितीत वेताचें मोकळें टोंक 'अ' ह्या ठिकाणी बाहेरून असलेलें दिसून येईल व आकृति न. ५२ मध्ये तेंच टोंक, 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें वेत आणि कमर यांच्यामध्ये असलेलें आढळून येईल आकृति न. ५२ मध्ये 'घ' या ठिकाणी उजवा पाय वेताला 'साधा' लावलेला आहे, म्हणून त्या उडीला 'कटिपकड साधा पाय' असें म्हणतात. जरूर पडल्यास, कमरेमोंवतालचा वेताचा वळसा पका बसण्यासाठी, वेताचें सुटें टोंक ओढावें.

### उडी १७ ची.

आ. न.] कटिपकड. [ ५०

कटिपकड-साधा पाय-पाय दुमडणें

आकृति न. ५२ मधील उजव्या पायाची वेताची बाघ, 'घ' पामून 'क' पर्यंत सोडवून घेऊन तो पाय गुडघ्यात 'क' या ठिकाणी दुमडावा. या उडीमुळे 'गुरुपकड' \* गवराई बाघळी बगैरे उड्यामध्ये, गुडघ्याच्या लवणीस जरूर लागणारे वळण आपोआप मिळते.

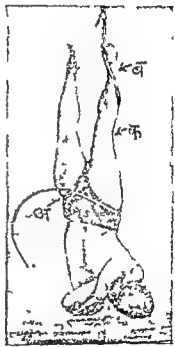
### उडी १८ ची.

कटिपकड-तेढा पाय

१६ व्या उडीत सांगितल्याप्रमाणें उभे राहून आकृति न. ५१ मध्ये दाख

\* 'संप्र अ' पान १११ वर अशाच प्रकारच्या, साध्या पुरलेल्या मल-खावावरील उडीबद्दल माहिती वाचा.

विल्याप्रमाणें 'अकडफ' या रेखेच्या दिशेने उजवा पाय वर नेऊन वेताला लावला असता तो तेव्हा पायाप्रमाणें बसेल व आकृति नं. ५३ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. कमरेमोवतालच्या वेताचा वळसा पक्का बसण्यासाठी जरूर पडल्यास वेताचे मुटें टोंक चागलें ओढून घ्यावें.



आ. न.] कटिपक्कड [५१  
प्रारंभाची स्थिति. (उडी १६वी)

आ. न.] कटिपक्कड [५२  
शेवटची स्थिति. (उडी १६ वी)

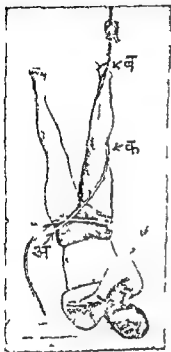
उडी १९ वी.

कटिपक्कड-तेव्हा पाय-पाय दुमडणें.

आकृति न. ५३ मधील 'घ' पासून 'क' पर्यंतची वेताची बांध सोडवून



गुढ्याच्या लवणांत पाय बाकवाया. अशा रीतीने पाय बाकविल्याने गवराई, वाघळी, गुरुपकड वगैरे उड्यात फार उपयोग होतो.



आ. न. ] कटिपकड [ ५३  
शेवटची स्थिति. (उडी. १८ वी)



आ. न. ] कटिपकड [ ५४  
शेवटची स्थिति. (उडी १९ वी)

उडी २० वी.

### कटिपकड-लॉवकाळणे

या उडीतील शरीराची शेवटची स्थिति आकृति न. ५४ मध्ये दाखविल्या प्रमाणे वनते ही उडी दिसण्यात फार अवघड वाटते परंतु करण्यास फार सोपी आहे. या उडीची प्रारंभाची स्थिति उडी न. १८ प्रमाणेच आहे. नंतर पाय

वर उचलून ढोकें खाली न्यावें व तेदीचा पाय लावण्याकरिता जसा पाय न्यावा लागतो त्याप्रमाणेंच पाय वर नेऊन आकृति नं. ५४ मधील स्थिति येण्याचें वेळीं दोन्ही मांड्या पोटासगत दुमडून घ्याव्या.

उद्दी २१ वी.

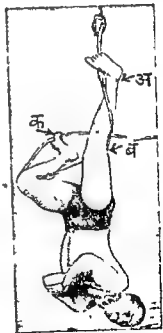
उद्द्या २१-२८ मध्ये शरीराचे 'Abdominal muscles' नांवाचे मांसू तयार होतात.

रिक्वेवपकड-साधा पाय-वेत बाहेरून.

आकृति नं. ५५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें डाव्या पोटरील वळसा घेऊन 'म' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें डाव्या पायाच्या आगळ्याच्या बेचकेंत वेत पक्का

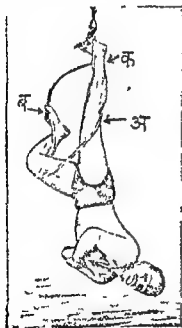


आ. नं.] रिक्वेवपकड [५५  
सुरवातीची स्थिति. (उद्दी २१वी)



आ. नं.] रिक्वेवपकड [५६  
अखेरची स्थिति (उद्दी २१वी)

घरावा, अशा स्थितीत वरून आलेला वेताचा भाग, डाव्या माडीच्या बाहेरील बाजूने घेऊन गुडघ्याच्या लवणीतून आत आलेला आहे व नंतर पोटाच्या बाजूने घेऊन आगठ्यात धरलेला आहे. वरून येणारा वेत माडीच्या बाहेरून आहे हे ध्यानात ठेवावे. नंतर दोन्ही हातावर शरीर तोळून उजवा पाय वेताला साधा लावावा; म्हणजे आकृति नं. ५६ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतीत 'अ' या ठिकाणी उजवा पाय साधा लावलेला आहे. आकृति नं. ५६ मध्ये 'क' या ठिकाणी पायाच्या आगठ्यांत वेत पक्का घरण्याकडे विशेष लक्ष द्यावे.



### उडी २२ ची.

रिकेवपकड-वेत बाहेरून-साधा पाय गुडघ्यांत-पाय दुमडणें.

२१ ची उडी झाल्यानंतर आकृति नं. ५६ मधील 'अ' पाहून 'ब' पर्यंतची वेताची साध घोटवून उजवा पाय गुडघ्याच्या लवणीत वेत पक्का दाबला जाईल अशा रीतीने दुमडावा.

### उडी २३ ची.

रिकेवपकड-तेढा पाय-वेत बाहेरून.

या उडीची प्रारंभाची स्थिति २१ व्या उडीप्रमाणेच आहे. नंतर आकृति नं. ५५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'गफह' या दिशेने उजवा पाय वर नेला असता तो वेताला तेढ्या पायाप्रमाणे लागेल; व आकृति नं. ५७ प्रमाणे शरीराची स्थिति होईल. त्या आकृतीत 'क' ह्या ठिकाणी 'तेढा' पाय लावलेला आहे. आ. नं. ] रिकेवपकड [ ५७ आहे. 'ब' ह्या ठिकाणी आगठ्यामध्ये वेत घेवटची स्थिति. (उडी २३ची) पक्का घरण्याकडे लक्ष द्यावे, अशा रीतीने तेढा पाय लावण्याकरिता आकृति नं. ५५ मध्ये 'क' ह्या ठिकाणी दाखविलेला जाणारा उजव्या कमरेचा भाग वेताला त्याच आकृतीत 'ब' ह्या ठिकाणी

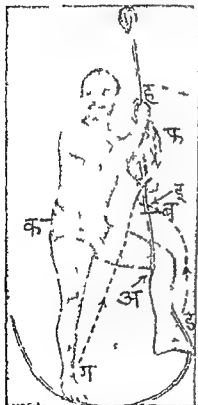
दाखविलेल्या जागी लागेल अशा रीतीने शरीर फिरवून उजवा पाय वर नेला म्हणजे तो पाय 'तेढा' लावण्यास पारच सोंपे जाते.

उद्दी २४ बी.

रिकेवपफड-वेत बाहेरून-तेढा पाय-पाय दुमडणे

२३ बी उद्दी केल्यानंतर आकृति न. ५७ मधील 'क' पासून 'अ' पर्य-

तची वेताची बांध सोडवून उजाव पाय गुडघ्याच्या लवणीत वेत पक्षा दाबला जाईल अशा रीतीने दुमडावा



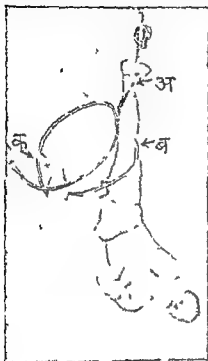
आ. न. ] रिकेव पफड. [ ५८  
प्रारम्भाची स्थिति.

आ. न. ] रिकेव पफड. [ ५९  
शेवटची स्थिति.

उडी २५ वी.

रिकेवपकड-साधा पाय-वेत आंतून.

आकृति न. ५८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे प्रथम बरून येणारा वेत डाव्या



माडीच्या आंतून घेऊन गुड-  
ध्याच्या लवणीत बाहेरील वाजूस  
काढावा, व नंतर पोटर्याच्या  
बाहेरील वाजून आणून डाव्या  
पायाच्या आगळ्यात घरावा. नंतर  
दोन्ही हातावर शरीर तोळून  
उजवा पाय वेताला साधा बस-  
चावा म्हणजे आकृति न. ५९  
प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून  
येईल. आकृति न. ५५ मध्ये  
'अ' ह्या ठिकाणी वेतलवणीतून  
आंत येत आहे व आकृति न.  
५८ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणी  
वेत गुडध्याच्या लवणीतून बाहेर  
जात आहे, हे पकें ध्यानात ठेवावे.  
आकृति न. ५९ मध्ये 'अ'  
ह्या ठिकाणी वेताला 'साधा' पाय  
लावलेला आहे.

आ. न. ] रिकेव पकड शेवटची [ ६०  
स्थिति.

उडी २६ वी.

रिकेवपकड-साधा पाय वेत आंतून पाय दुमडणे.

उडी २५ वी झाल्यानंतर, आकृति न. ५९ मधील 'अ' पासून 'घ' पर्यंत-  
ची वेताची बांध सोडवून उजवा पाय गुडध्याच्या लवणीत वेत पक्का दाबला  
जाईल अशा रितीने दुमडावा.



आ. न ] हुगणी [ ६१  
प्रारम्भाची स्थिति..



आ. न. ] सुपली पकड (सुलटी) [ ६२  
प्रारम्भाची स्थिति.

## उडी २७ ची.

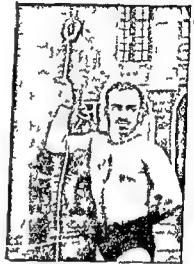
रिकेयपकड-तेढा पाय-चेत आंतून.

या उडीची प्रारम्भाची स्थिति आकृति न. ५८ प्रमाणे आहे. नंतर त्या आकृतीतील 'गफ' ह्या दिशेने दाखविल्याप्रमाणे उजवा पाय वर नेऊन वेताला 'तेढा' बसवावा. अशा रीतीने पाय बसविण्यासाठी जर त्या आकृतीतील 'क' ह्या ठिकाणी दाखविलेला उजव्या कमरेचा भाग वेताला 'घ' ह्या ठिकाणी लागेल

अशा रीतीने शरीर फिरवून उजवा पाय वर नेला तर तो पाय तेढा बसविण्यास सोंपे जाईल, व आकृति न. ६० प्रमाणे 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे वेताला पाय लागल्याचें दिसून येईल. आकृति न. ६० मधील 'क' ह्या ठिकाणी पायाच्या आगठ्यात वेत पक्का दाखून घरावा.



आ. न. ] सुपली पकड [ ६३  
प्रारंभाची स्थिति.



आ. न ] एकहाती [ ६४  
प्रारंभाची स्थिति.

उढी २८ ची.

रिकेयपकड-तेढा पाय-वेत आंतून-पाय दुमडण.

आकृति न. ६० मधील 'अ' पासून 'ब' पर्यंतची बाघ सोडवून उजवा पाय 'ब' या ठिकाणी गुडघ्याच्या लवणीत वेत पक्का दाबला जाईल अशा रीतीने दुमडावा.

उडी २९ वी.

\*हुंगणी पाय काढणे.

आकृति नं. ६१ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी घेत घरावा. नंतर डाव्या पायावर सर्व तेल समाकून आकृति नं. ६१ मधील 'गफबह' या रेपेने दाखविल्याप्रमाणे उजवा पाय वर उचलून काढण्याचा प्रयत्न करावा. असे करताना, मान खाली बाकविली व डाव्या पायाच्या बोटावर जरूर त्यावेली फिरले म्हणजे पाय काढण्यास सोपे जाते. 'ग' पासून 'ह' पर्यंत पाय नेल्यानंतर पुन्हा तसेच उलट दिशेने 'ह' पासून 'ग' पर्यंत उजवा पाय नेण्याचा प्रयत्न करावा. ही उडी सोपी दिसते परंतु अवघड आहे.

उडी ३० वी.

हुंगणी—पाय लावणे.

या उडीतील प्रारंभाची स्थिति आकृति नं. ६१ प्रमाणेच आहे. नंतर 'यक' या दिशेने डोकें खाली नेऊन उजवा पाय 'डइफ' या रेपेच्या दिशेने नेऊन 'साध्या' पायाप्रमाणे वेताला लावावा.

उडी ३१ वी.

+सुपलीपकड-वेढा पाय-सुलटी उडी.

या उडीमुळे "Supinator व Flexors" हे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६२ मधील 'ब' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत घरावा. त्या आकृतीत उजव्या हाताचा आगठा वर आहे व डाव्या हाताचा आगठा जमिनीकडे आहे. तसेच तुमचा डावा पवित्रा पुढे आहे. अशा स्थितीत आकृति नं. ६२ मधील 'अक' या रेपेने दाखविलेल्या दिशेने उजवा पाय नेऊन वेताला 'वेढा' लावावा.

\* 'सप्रे, अ' पृष्ठ ८७ पहा.

+ 'सप्रे, अ' पृष्ठ ३६ पहा.



## उढी ३२ वी.

सुपली पकड—साधा पाय—सुलटी उढी.

या उढीमुळे "Supinators व Flexors" हे स्नायू तयार होतात.

३१ व्या उढीप्रमाणे सर्व क्रिया कराव्या; परंतु उजवा पाय वेताळा 'साधा' लावावा. अर्थात्च उजवा पाय 'अक' ह्या रेवेच्या दिशेने वर जाणार नाही, हें उघड आहे.

## उढी ३३ वी.

सुपली पकड—तेढा पाय—उलटी उढी.

या उढीमुळे "Pronators व Flexors" हे स्नायू तयार होतात.

आकृति न. ६३ मध्ये 'च' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी चेत घरावा. या आकृतीत उजव्या हाताचा आगठा जमिनीकडे आहे व डाव्या हाताचा आगठा वर आहे. आकृति न. ६२ आणि ६३ यामध्ये हात कसेकसे घरले आहेत ते नीट ध्यानात ठेवा. आकृति न. ६३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी चेत घरल्यानंतर तुमचा उजवा पाय 'अक' या रेवेच्या दिशेने वर नेऊन वेताळा 'तेढा' लावावा. याही आकृतीत तुमचा डावा पवित्रा पुढे आहे.

## उढी ३४ वी.

सुपलीपकड—साधा पाय—उलटी उढी.

या उढीमुळे "Pronators" हे स्नायू तयार होतात.

उढी न. ३३ प्रमाणे हात घरून उजवा पाय वेताळा 'साधा' लावावा.

## उढी ३५ वी.

एकहाती\*—हात सुलटा—साधा पाय.

या उढीमुळे "Pronators" हे स्नायू तयार होतात.

आकृति न. ६४ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे हाताळा वळसा घेऊन चेत घरावा; व उजवा पाय वेताळा 'साधा' लावावा. या आकृतीत तुमचा उजवा पवित्रा पुढे आहे, हें ध्यानात ठेवावे.

\* 'सप्रे, अ' पृष्ठ ४४ पहा.

उडी ३६ वी.

एकहाती—हात सुलटा—तेढा पाय.

३५ व्या उडीप्रमाणें हात धरून उजवा पाय वेताला 'तेढा' लावावा.

उडी ३७ वी.

दोनहाती वगली—तेढा पाय.

या उडीमुळें "Pronators व Extensors of the upper extremity" हे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें 'क' ह्या ठिकाणीं उजव्या हातानें व 'ढ' या ठिकाणीं डाव्या हातानें वेत धरून बाणाच्या दिशेनें डोकें जमिनीकडे खाली नेऊन दोन्ही पाय मागून वर उचलावेत, व उजवा पाय 'अब' या रेषेच्या दिशेनें वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. ज्या वेळेस उजव्या बगलेमधून वेत घेऊन आकृति नं. ६५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें तो हातानें घरलेला असतो त्यावेळेस दुसऱ्या उजवा पाय मागे असतो व डावा पवित्रा पुढें असतो, हे ध्यानांत ठेवावे.

उडी ३८ वी.

दोनहाती वगली—साधा पाय.

३७ व्या उडीप्रमाणें दोन्ही हातानीं वेत धरून उजवा पाय वेताला 'साधा' लावावा. ही उडी मागील उडीपेक्षा जराशी जास्त कठीण आहे.

उडी ३९ वी.

एकहाती वगली—तेढा पाय.

आकृति नं. ६६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें उजव्या बगलेमधून वेत घेऊन तो 'अ' या ठिकाणीं उजव्या हातानें घरावा. नंतर बाणाच्या दिशेनें डोकें खाली जमिनीकडे नेऊन पाय मागून वर उचलावेत व उजवा पाय 'बक' या दिशेनें वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. या उडीत वेत उजव्या बगलेमधून घेऊन उजव्या हातानें

+ 'सप्रे, अ' पृष्ठ २२ पहा.

\* 'सप्रे, अ' पृष्ठ ४६ पहा

घरलेला आहे आणि तुमचा उजवा पाय मागे असून डावा पवित्रा पुढे आहे, हे ध्यानात ठेवावे.



आ. न. ] दोनहाती बगली [ ६५  
प्रारंभाची स्थिति.



आ. न. ] एकहाती बगली [ ६६  
प्रारंभाची स्थिति.

उढी ४० वी.

एकहाती बगली-साधा पाय.

३९ व्या उढीप्रमाणे हात चरून उजवा पाय वेताला 'साधा' लावावा.

उद्दी ४१ वी.

एकहाती-हात उलटा

आकृति न. ६७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'अ' छागिकाणी उजव्या हाताने वेत घेऊन तुमचा डावा पाय 'वकड' या रेषेच्या दिशेने वर नेऊन घेताला 'तेढा' लावावा. असा पाय लावताना, तुमचे डोकें उजव्या बाजूने, बाणाच्या दिशेने पाठी-मागून जमिनीकडे खाली नेले म्हणजे तुमचा डावा पाय घेताला 'तेढा' लावण्यास फार सोपे जाईल. या आकृतीत तुमचा उजवा पवित्रा पुढे आहे हें ध्यानात ठेवावे. तसेच तुमच्या उजव्या हाताचा आगठा जमिनीकडे आहे, हें विसरूं नये.



आ. न.] एकहाती-हातउलटा [६७  
प्रारमाची स्थिति.



आ. न.] गुरुपकड (उ. ४२) [ ६८  
प्रारमाची स्थिति.

उद्दी ४२ वी.

दोन पायांची गुरुपकड. X

या उद्दीमुळे "Abdominal व Spinal Muscles" हे स्नायू तयार होतात.

X'संगे, अ' पृष्ठ १११ पहा

आकृति न. ६८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी चेत घरावा. नंतर उजव्या हातावर सर्व शरीर सोडून दोन्ही पाय घर उचलवेत व आकृति न. ६८ मधील 'अवक' या रेपेच्या दिशेने वेतामधून ओवून घ्यावेत, म्हणजे आकृति न. ६९ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. नंतर दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांच्या



आ. न.] गुरु पकड (उ. ४२) [६९ आ. न.] गुरु पकड (उ. ४२) [७० मधली स्थिति.

होवटची स्थिति.

लवणीत चेत पक्षा दावून घरावा. विशेषतः डाव्या पायांच्या गुडघ्यांच्या लवणीत आकृति न. ६९ मधील 'अ' या ठिकाणी (डावा हात पक्षा घरून), चेत पक्षा दावता व दोन्ही पायात चेत पक्षा वापडल्याबद्दलची खात्री झाल्यानंतर दोन्ही हात वेताचे सोडून घ्यावेत म्हणजे आकृति न. ७० प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून

येईल. आकृति न. ६८ मध्ये उजवा हात वेताला वर धरलेला आहे व आकृति न. ६९ व ७० मध्ये उजवा पाय डाव्या पायाच्या वर आहे, इकडे लक्ष घावे.

उढी ४३ वी.

एका पायाची शुरुपकड \*

या उढीमुळे " Abdominal muscles " हे शरीराचे स्नायू तयार होतात

आ. न.]

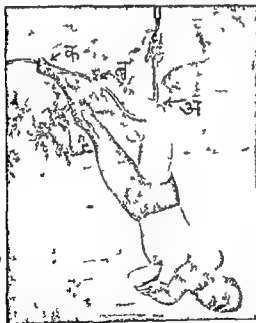
(उढी ४३) शेंवटची स्थिति (अ)

[७१]



आ न] (उढी ४३) शेंवटची [७२ स्थिति (ब)

४२ वी उडी चागली घटल्यानंतर, तीच उडी दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांच्या लवणीत वेत दाबून घरून न करता, एका पायाच्या गुडघ्याच्या लवणीत वेत दाबून घरून करण्याचा प्रयत्न करा. प्रथमदर्शनी ही उडी फार अवघड वाटेल, तथापि खाली लिहिल्याप्रमाणे प्रयत्न केल्यास पुढे ती चागली साधू लागेल. आकृति न. ६८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत घरून त्या आकृतीतील 'अवक' या रेवेच्या दिशेने उजवा पाय नेऊन त्या पायाच्या लवणीत आकृति न. ७१ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या



लवणीत वेत पक्का दाबून घरून, उजव्या पायाचा चवडा डाव्या पायाच्या पोट रीने चागला दाबावा म्हणजे वेत दाबून बसण्यास बरीच मदत होईल. वेत गुडघ्याच्या लवणीत पक्का सापडल्याबद्दल स्वतःची खात्री झाल्याशिवाय वेताचे हात सोडू नयेत.

अशा रीतीने वेत दाबून घरण्याची सवय झाल्यानंतर दुसऱ्या पायाची मदत न घेता फक्त एकाच पायाने गुडघ्याच्या लवणीत वेत दाबण्याची सवय करावी. अशा रीतीने वेत दाबल्यावर [७३ आकृति न. ७२ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून

आ. न ] दोन पायांचा ताजवा, शेवटची स्थिति.

येईल. आकृति न. ७१ व ७२ या मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविलेली पायाची पकड फार घट बसवी लागते.

## उडी ४४ वी.

दोन पायांचा ताजवा अथवा वजरंगी \*

आकृति न. ६८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत घरून ४३ व्या उडीप्रमाणे उजवा पाय वेतातून बाहेर काढावा. नंतर आकृति न. ७३ मधील 'व' या ठिकाणी उजव्या पायाच्या आगळ्याच्या बेचकेंत व त्याच आकृतीतील 'क' या ठिकाणी डाव्या पायाच्या आगळ्याच्या बेचकेंत वेत पक्का घरावा. कधी कधी आकृति न. ७३ मधील 'अ' या ठिकाणी असलेली वेताची अटक नाहीशी होते व त्यामुळे खाली पडण्याची पाळी येते. त्यासाठी गुडप्याच्या लवणीत वेत पक्का राहावा ह्या हेतूने उजव्या पायाची टाच शक्य तितकी जमिनीकडे दाबावी

रहणजे उजव्या पायाच्या लवणीतून वेत निघटणार नाही. वेत दोन्ही पायांच्या बोटांमध्ये पक्का बसल्याबद्दल स्वतःची खात्री झाल्याशिवाय वेताचा उजवा हात सोडू नये.

## उडी ४५ वी.

एकपायी ताजवा अथवा वजरंगी.

४४ व्या उडीत ज्याप्रमाणे दोन्ही पायांच्या आगळ्यात वेत घरलेला आहे त्याप्रमाणे तो दोन्ही पायांत

आ. न.] एकपायी ताजवा, शेवटची स्थिति.

[ ७४ न घरता फक्त उजव्याच पायाच्या आगळ्यात घरावा;



म्हणजे आकृति नं. ७४ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतीतील 'अ' आणि 'व' या ठिकाणच्या बांधी फार मजबूत असल्या लागतात. ही उडी, नयनमनोहर अशा काही उभ्यांपैकी एक आहे.



उडी ४६ वी.

वाघळी:—

प्रथम ४५ वी उडी केल्यानंतर डावा पाय आकृति नं. ७५ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे वेताला लावावा. 'घ' या ठिकाणची पकड चांगली मजबूत असावी व 'क' ह्या ठिकाणी उजव्या पायाच्या टाचेला खाली दाब दिला म्हणजे बाघ चांगली बसते. ही उडी दिसण्यांत अवघड आहे परंतु करण्यास सोपी आहे.

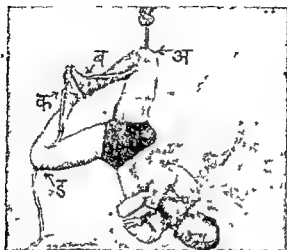
उडी ४७ वी.

गवराई:—

आ. नं.] वाघळी; शेंबटची [७५ स्थिति.

या उडीमुळे "Abdominal muscles" हे शरीराचे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत घरावा. नंतर उजवा पाय ४३ व्या उडीप्रमाणे वेतामधून ओवून घेऊन वेताचा एक बळसा पोटीवरून चवड्याला घावा. नंतर डावा पाय आकृति नं. २५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वेतामधून ओवून घ्यावा, म्हणजे आकृति नं. ७६ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. आकृति नं. ७६ मधील 'अ' आणि 'ह' या ठिकाणच्या पकडी फार मजबूत असल्या लागतात. तसेच त्या आकृतीतील 'घ' आणि 'क' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पायांच्या चवड्यांनी वेत मागे पाठीकडे दावावा, म्हणजे उडी चांगली बसते. अशा रीतीने उडी करतांना दोन्ही तळ-



आ. न. ] गवराई-शैवटची स्थिति [ ७६

आ. न. ] पशासन पकड [ ७७  
शैवटची स्थिति.

साथ एकमेकांना चिकटून लागतील अशा रीतीने डावा पाय वेतातून ओढून यावा. ही उडी विशेष चित्ताकर्षक मासते.



आ. न.] (उ. ४९) प्रारंभाची [७८  
स्थिति



आ न ] (उ ४९) शेवटची [७९  
स्थिति.

उडी ४८ वी.

पद्मासनपद्ध.

४७ वी उडी केल्यानंतर आकृति न. ७६ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणी उजव्या हाताने वेत धरून डाव्या हाताने डाव्या पायाची वेताची बांध सोडवून घ्यावी. नंतर उजवा चवहा डाव्या मादीवर अशा रीतीने उचवावा की, डावी मादी



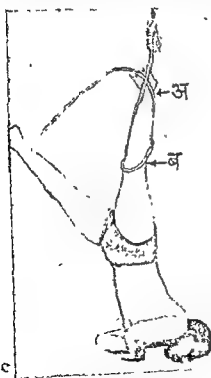
आ. न.] (उ. ५०) शेंवटची [८० आ. न.] (उ. ५१) प्रारंभाची [८१  
स्थिति स्थिति.

आणि उजवा चवडा यांमध्य वेत चागत्रा दाबला जाईल. नंतर डावा चवडा उजव्या माडीवर दाबून, आकृति न. ७७ मधील 'अ' या ठिकाणी वेत पक्का सापडल्यानंतर वेताचे हात सोडावेत.

ਭਵੀ ੪੯ ਵੀ.

रिकेवपक्कड—चेत वाहेरून. रिकेवीचा पाय साधा लावणें—  
या उडीची प्रारंभाची स्थिति २१ व्या उडीच्या प्रारंभाच्या स्थितीप्रमाणेंच

आहे. आकृति नं. ७८ प्रमाणे घेत घरून उभे राहिल्यानंतर डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत घेत पक्का घरून तो पाय त्या आकृतीतील 'डइ' या रेषेच्या दिशेने वर न्यावा, म्हणजे डावा पाय वेताला 'साधा' लागेल व आकृती नं. ७९ मधील 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे बसेल. यावेळी आकृति नं ७९ मध्ये 'व' या ठिकाणी दाखविलेला वेताचा बळशा गुडघ्याच्या बावीला दावणार नाही अशा रीतीने बसवावा; तसेच त्या बळशातून कधी कधी गुडघा निसटतो व अशा वेळी योग्य काळजी न घेतल्यास, जमिनीवर डोकें हापटण्याचा फार संभव असतो.



आ. नं.] (उ. ५१) शेवटची [८२ स्थिति.

आ. नं.] घोडा; प्रारंभाची [८३

उढी ५० वी.

रिकेवपक्कड—वेत बाहेरून—

गुडध्यांत वांकविणें.

४९ व्या उढींत सांगितल्याप्रमाणें रिकेवीचा डावा पाय वर नेऊन, पूर्णपणें वेताला 'साधा' न लावता तो गुडध्यात वाकवावा, म्हणजे आकृति नं. ८० प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतीतील 'अ' या ठिकाणीं वेत चांगला दाबण्याकडे लक्ष द्यावें.

उढी ५१ वी.

रिकेवपक्कड—वेत आंतून—रिकेवीचा पाय वेताला तेढा लावणें.

या उढीतील प्रारंभाची स्थिति २५ व्या उढीप्रमाणें आहे. आकृति नं. ८१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें वेत घरून, डावा पाय, त्या आकृतीतील 'डइह' या रेषेच्या दिशेने, वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. म्हणजे आकृति नं. ८२ मध्ये 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें वेताला पाय बसेल. मागे सांगितल्याप्रमाणें, आकृति नं. ८२ मधील 'घ' या ठिकाणचा वेताचा धळसा गुडध्याच्या वाटीला दाबेल असा बसवूं नये.

उढी ५२ वी.

घोडा.\*

आकृति नं. ८३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनी "अ" व "इ" या ठिकाणीं वेत घरावा. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून, उजवा पाय, त्या आकृतीतील "अचक" ह्या रेषेच्या दिशेने वर नेऊन वेताला 'साधा' लावावा. 'घ' या ठिकाणीं वेतावरून उजव्या गुडध्याची लवण जात आहे, हे ध्यानात ठेवावें.



## ८ व्या प्रकरणांतील कांहीं उड्यांचा, कुस्तींत होणारा उपयोग.

- (अ) हुंगणी (उद्दी २९) चा उपयोग.  
 (आ) सुपली पकडीचा “हनुमान-घस” मध्ये अगर डंकीवरील तोंडीत होणारा उपयोग.  
 (इ) ३७ ते ४१ उड्यांचा डंकीत होणारा उपयोग.  
 (ई) ४२ ते ४८ उड्यांचा—  
     (१) पट काढण्यावरील काट,  
     (२) कानां,  
     (३) उखाडीवरील काट आणि तोड,  
     —यांमध्यें होणारा उपयोग.

(अ) हुंगणी० उडीचा उपयोग.

अशी कल्पना करा की, आकृति न. ८४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें, तुमचा जोडीदार तुमच्या मागे आहे व त्यानें तुमच्या दोन्ही पायातून “अ” या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें तुमचे दोन्ही हात धरले आहेत. अशा स्थितीत, तुम्ही आपला उजवा पाय त्या आकृतीतील “बक” रेपेच्या दिशेनें फिरवून नेल्यास तुमच्या हातांनीं त्याचीं मनगटे धरून विळण्यास सोंपें जाईल व नंतर योग्य असेल तो डाव करता येईल.

( आ ) सुपलीपकडीचा, “हनुमान-घस” मध्ये अगर हंकीवरील तोडीत होणारा उपयोग.

आकृति न. ८५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, तुमचा जोडीदार, डाव्या बाजूला आहे व त्याने स्वतःच्या उजव्या हाताने तुम्हाला कमरेच्यावर धरले आहे.



अशा स्थितीत “हनुमान-घस” नावाचा डाव फारच चांगल्या रीतीने करता येतो. “हनुमान-घस” करताना आकृति न. ८५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे तुम्ही आपले दोन्ही पाय विपम स्थितीत न ठेवता, आकृति न. ८६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे ठेवावेत. नंतर तुम्ही आपले दोन्ही तळहात आकृति न. ८६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे जोडीदाराच्या उजव्या मांडीला

आ. न.] हुंगणीचा उपयोग. [ ८४ आदून लावावेत; मात्र या ठिकाणी पयदी काळजी घेतली पाहिजे की, जोडीदाराला तुमचे पजे त्याच्या दोन्ही माझ्यात दावता येणार नाहीत अशा रीतीने ते लावावेत. जर तुम्ही आपले हात जास्त आत घालून, तळहात त्याच्या उजव्या मांडीला लावले, तर तुमचा जोडीदार तुमचे हात पायात दाखून, हनुमान-घसावर तोड म्हणून हंकी मारील व तुम्हाला चीत करील. यासाठी विशेष काळजी घेऊन तळहात जोडीदाराच्या उजव्या मांडीला लावावेत. नंतर तुमच्या कोंपरांनी जोडीदाराचे उजवे कोंपर तुमच्या छातीकडे जोराने दावले म्हणजे त्याचा उजवा हात सरळ होऊन आकृति न. ८६ मधील पादच्या कुलीच्या ठिकाणी त्याच्या कोंपराच्या साध्याला बरीच



रग लागेल. नंतर तुमचें दुगण तुम्ही आकृति न ८६ मधील “डइ” या रेपेच्या दिशेने जमिनीकडे जोराने न्यावे व त्याच वेळी तुमच्या तळहातांनी



जोडीदाराची उजवी माडी वर उचलावी, म्हणजे त्या आकृतीतील “वक” रेपेच्या दिशेने, तुमच्या जोडीदाराचें डोकें जमिनीकडे जाईल व आकृति न. ८७ प्रमाणे एक दर स्थिति होईल. नंतर अशा ठिकाणी तुमचा जोडीदार हुपार असेल तर खात्रीने डकी मारून तुम्हाला चीत करण्याचा प्रयत्न करील. या साठी अगोदरच तुम्ही साबध असणें जरूर आहे. तुमचा जोडीदार डकी मारू लाग ताच आकृति न. ८७ मध्ये “अ” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, तुम्ही आपल्या

आ न ] इनुमान-घस अयोग्य स्थिति [ ८५ हातांनी जोडीदाराची उजवी माडी वर उचलावी, वरील सर्व क्रिया करताना, जोडीदाराच्या कोंपरावर आकृति न. ८७ मध्ये “व” या ठिकाणी एकसारखा दाब कायम ठेवावा. हा दाब

या ठिकाणीं तुम्हीं आपला डावा तळहात लावून, जोडीदाराचें डोकें 'डड' या रेपेच्या दिशेने खाली दावावें आणि तुमचें दुगण 'बक' या रेपेच्या दिशेने



जमिनीकडे जोरानें न्यावें, म्हणजे आकृति न. ८९ प्रमाणें स्थिति होईल. अशा स्थितीत तुम्हीं जोडीदाराचें डोकें 'अब' या रेपेच्या दिशेने खाली ओढून, 'क' या ठिकाणीं डाव्या हातानें जोडीदाराला वर उचलल्यास जोडीदाराला चीत करता येते.

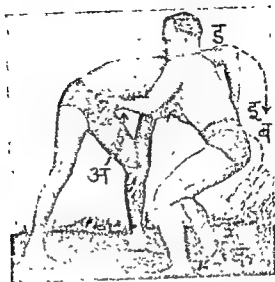
वरील डाव बसले असतांना देखील करता येतात. सुपली पकडीचा 'हनुमान-घसा'मध्ये चढाईच्या कामी व 'डंकी-वरील तोडीत' बचावाच्या कामी चांगला उपयोग होतो.

आ. न.] हनुमान-घस- [ ८६ (६) ३७ ते ४१ उड्याचा कडंकीत होणारा उपयोग.

आकृति न. ९० मध्ये 'अ' या ठिकाणीं दाखल्याप्रमाणें, तुमच्या जोडीदाराने त्याच्या दोन्ही हातांनी मचा उजवा हात धरून मरगळला आहे. अशा स्थितीत तुम्हीं डंकी मारणें अधिक श्रेयस्कर असते. डंकी शक्तींना प्रथम प्रथम, नव शक्ती हसमानें आपला उजवा गदा जमिनीवर टेंकून आ. न.] तर आपला उजवा पाय



हनुमान-घस- [ ८७ मचली स्थिति.



आ. नं.] हनुमान-घस-दुसरा प्रकार [८८  
 “यकट” या रेपेच्या दिशेने नेण्यास शिकावे. अर्थातच डावा पायही



आ. नं.] हनुमान-घस. दुसरा प्रकार. मधली स्थिति. [८९

त्याच दिशेने नेला पाहिजे. हे चांगले साधले म्हणजे मग डाव्या पायावर जोर देऊन, उजवा खादा जमिनीवर न टेकतां वर सांगितल्याप्रमाणे दोन्ही पाय न्यावेत पाय नेतांना तुमचे डोकें व दृष्टि तुमच्या डाव्या बाजूने पाठीकडे वळलेली असावी

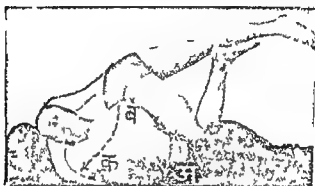


आ. न. ] डंकी-प्रारंभाची स्थिति. [ १०  
लागते, हे ध्यानात ठेवावे. हा डाव विशेष प्रचारातील असल्याने त्याबद्दल विशेष



आ. न. ] कुदा, मधली स्थिति. [ ११ ]

विस्तार करण्याची जरूर नाही. हा डाव बसल्या बसल्या सुद्धा करता येतो. आकृति नं. ९१ मध्ये, तुमच्या जोडीदाराने तुम्हाला मागून धरले आहे. अशा वेळी तुम्ही त्याच्यावर प्रथम कुंदा मारून नंतर हंकी मारावी. हंकी मारण्याकरिता आकृति नं. ९२ मध्ये दाखविलेल्याप्रमाणे आपले पाय वर न्यावेत. जर त्या आकृतीतील “अ” या रेपेने दाखविलेल्या दिशेने तुम्ही आपले पाय जोडी-



आ. न. ] डवी. मघली दिशति. [ ९२

दाराच्या अगावरून आपले तर जोडीदाराला स्वतःचा बचाव करण्यास जागा मिळत नाही; परंतु जर “घक” या रेपेच्या दिशेने तुम्ही आपले पाय नेले तर मात्र त्याला स्वतःचा बचाव करता येतो, हे हंकी मारताना नेहमी ध्यानात ठेवावे.

(ई). ४२ ते ४८ उद्ध्यांचा उपयोग.

(१) +पट काढण्यावरील काट.

आकृति नं. ९३ मध्ये तुमचा जोडीदार उजव्या बाजूस आहे; व तो पट

“मिरजकर” पृष्ठ १५३ व १५९, “सप्रे, व” पृष्ठ, ३६९ व “लिओनार्ड” पृष्ठ १४९ पहा.

+ “लिओनार्ड” पृष्ठ ८७; “अनसारी” पृष्ठ ५१-५२ “सप्रे, व” पृष्ठ ११८-२० व ८८ आणि “मिरजकर” पृष्ठ ६८ व २७३-७५ पहा.

काढण्याकरिता प्रयत्न करीत असताना, त्यानें तुमचा उजवा पाय, गुढ्याच्या लवणीत, “अ” या ठिकाणी, त्याच्या डाव्या हातानें धरलेला आहे, अशी कल्पना करा. अशा स्थितीत तुम्हीं जोडीदाराचीं डाव्या हाताचीं बोटे तुमच्या उजव्या गुढ्याच्या लवणीत “अ” या ठिकाणी जोरानें दाबावीत व उजव्या हातानें जोडीदाराचा डावा खादा मागे दाबावा. म्हणजे तुम्हाला “य” या ठिकाणी डाव्या हातानें जोडीदाराला ओढून निघव्या डाव करण्यास सोंपे जाईल.



आ. न ] पट काढण्यावरील काट. [ ९३

## २ कात्री.\*

अशी कल्पना करा की, तुमच्या जोडीदारानें तुमच्या दोन्ही माझ्यात त्याचा डावा हात घालून तुम्हाला आकृति न. ९४ मध्ये “य” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे धर उचलले आहे. अशा स्थितीत त्याच्या उजव्या गुढ्यावर, “अ” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, तुमच्या डाव्या हाताचा चागला दाब देऊन त्या जोरावर, जोडीदाराच्या हातावर, कात्री नावाचा डाव चागला करता येतो. हा डाव करताना, जोडीदार तुम्हाला धर उचलीत असताना, जी गति

\* “मिरजकर” पृष्ठ ७२, “गारुड” पृष्ठ ८२, आणि “लिओनार्ड” पृष्ठ १९५ पहा.

मिळालेली असते त्याच गतीचा पायदा घेऊन, कात्री करून, जोडीदाराचा डावा हात घेऊन येण्यात विशेष चतुराई व तत्परता दाखवावी लागते.



आ. न. ] कात्री. [ १४

आ. न ] उखाडीवरील काट, [ १५  
आणि तोड.

### ३ \*उखाडीवरील काट.

ण्यावेळेस जोडीदार तुमच्यावर उरलाढ करतो, त्यावेळेस आकृति न. १५

\* “लिओनार्ड” पृष्ठ ४९, “हॅकन्स्मिट्” पृष्ठ ६६, “रेल्विस्को” पृष्ठ २३, अनसारी पृष्ठ ६४ “सप्रे, य” पृष्ठ २७०-७२ व “मिरजकर” पृष्ठ ८३ पहा.

मध्य दाखविल्याप्रमाणें, तुम्हीं आपला उजवा पाय गुडघ्यात बाकवावा, म्हणजे तुमचा जोडीदार तुम्हाला जास्त वर उचलू शकणार नाही व तुम्हाला त्याच्या पोटावर दुगण टेंकून, तो तुम्हाला खाली उतरण्याची संधि देईपर्यंत विचावा घेता येतो. शेवटी जोडीदार दमून, ज्यावेळेस तुम्हाला खाली येऊ देतो त्यावेळेस त्याचा उजवा हात तुमच्या उजव्या खाकेंत धरून, तुमचा डावा पाय जमिनीवर टेंकतो न टेंकतो तोंच तुम्हीं त्याच्यावर “एकलंगी टांग” करावी.

वरील डावांत लागणारे वळण, गुरुपकडीमुळें गुडघ्याच्या लवणीस, मिळालेलें असतें.







उड्या ५३ ते ६६.

कसाच्या उड्या.

(अ) कस-साधा—उड्या ५३-५४ (आ) वर्तुळांतील कस—उड्या ५५-५८ (इ) नकीकस—उड्या ५९-६२ (ई) हमाली—उडी ६३ (उ) निशाण-पफट उडी ६४ (ऊ) गोविंदशाही—उडी ६५ (ऋ) फाशिनाथपफड—उडी ६६.

उडी ५३ ची.

कस—साधा.

आकृति नं. ९६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत घरावा. नंतर उजव्या हाताने वेत पट्ट धरून, स्वतःचे शरीर सोलून पाय उचलावेत; व नंतर “अकय” या रेपेच्या दिशेने पाय नेऊन, आकृति नं. ९७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, आपले शरीर लोंबकळू द्यावे. नंतर पाय वर उचलून, तुम्ही आपला उजवा पाय, वेताला, “साध्या पाया” प्रमाणे लावावा.

उडी ५४ ची.

कस—साधा.

उडी ५३ प्रमाणे सर्व कृति करून, शेवटी “साधा पाय” लावण्याऐवजी, “तेढा पाय” लावावा.

उडी ५५ ची.

वर्तुळांतील कस—वेत बाहेरून.

आकृति न. ९८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, वेताचें फडे करावें. त्या आकृतीवरून तुमच्या असे ध्यानात येईल की, वेताचें मोकळें टोंक बाहेरच्या बाजूस आहे.



आ. न. ] फस- [ ९६  
प्रारंभाची स्थिति (उ. ५३)

आ. न. ] फस- [ ९७  
मधली स्थिति. (उ. ५३)

‘अ’ या ठिकाणी, मोकळा भाग, वरून येणाऱ्या वेताच्या भागावरून असल्याचें दिसून येईल. या उर्ध्वत हेंच मुख्य ध्यानात ठेवावयाचें आहे. जर वेताचें मोकळें टोंक, तुमचें शरीर आणि वेताचा वरून येणारा भाग यांमध्ये घालून, वेताचें वर्तुळ केलें, तर या उर्ध्वत सांगितल्याप्रमाणे, वेताच्या वर्तुळातून पाय काढले असता, कमरेमोंवती वेताचा वळसा बसणार नाही, आणि वळसा जर

बेसला नाही तर अखेर पडण्याची पाळी येईल. याकरिता आकृति न. ९८ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे वेत बाहेरून घेऊन वेताचे वर्तुळ बनवावे. नंतर डाव्या हाताच्या मुठीत वेत पकडा घरल्यानंतर आकृति न. ९९ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे स्थिति दिसेल. नंतर आकृति न. ९९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, 'घकड' या दिशेने तुम्ही आपले पाय वर नेऊन, वर्तुळातून

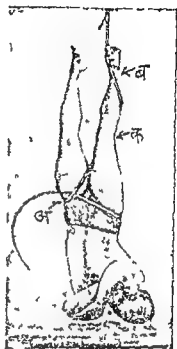
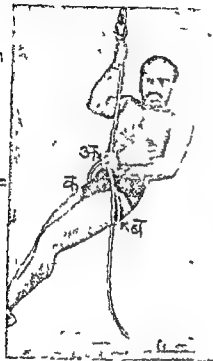


आ. न. ] कस- [ ९८  
वेताची स्थिति. (उ. ५५)

आ. न. ] कस- [ ९९  
प्रारंभाची स्थिति. (उ. ५५)

कमरेपर्यंतचा भाग काढावा, म्हणजे आकृति न. १०० प्रमाणे स्थिति दिसून येईल. आकृति न. ९९ आणि १०० यामधील डाव्या हाताची पकड 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे आहे. वर्तुळातून कमरेपर्यंतचे शरीर काढल्यानंतर, ते खाली लोंबकळू द्यावे; मात्र कमरेचा भाग आकृति न. १०० मधील 'घ' या ठिकाणापर्यंत येईल इतका बाहेर येणे जरूर आहे. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून उजवा पाय वेताला 'साधा लावावा,' म्हणजे आकृति न. १०१ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतीत 'अ' या ठिकाणी वेताचे मोकळे

टोंक दाबलें गेलें आहे, व 'व' या ठिकाणीं वेताला उजवा पाय 'सांधा' लावलेला आहे.



आ. न. ] कस-मघडी [ १०० आ. न. ] कस-शेवटची [ १०१  
स्थिति. (उ. ५५) स्थिति. (उ. ५५)

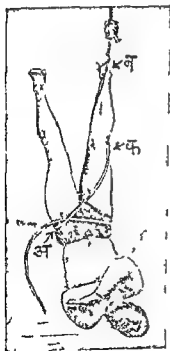
उडी ५६ वी

चतुर्थांतील कस वेव बाहेरून

५६ व्या उडीप्रमाणें सर्व क्रिया कराव्यात; मात्र उजवा पाय, वेताला, 'सांधा' न लावता, 'वेढा' लावावा, म्हणजे आकृति न. १०२ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल, त्या आकृतीत, 'अ' या ठिकाणीं वेताचे मोकळे टोंक दाबलें गेल आहे व 'व' या ठिकाणीं वेताला उजवा पाय 'वेढा' लावलेला आहे.

## उडी ५७ वी वर्तुळांतील कस-चेत आंतून

आकृति न. १०३ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे डाव्या हाताने चेत घरून वेताचे वर्तुळ करावे. त्या आकृतीत वेताचे मोकळे टोंक, तुमचे शरीर आणि वेताचा घरून येणारा भाग यामध्ये घालून वर्तुळ वेलेले आहे. आकृति न. ९९ आणि १०३ यामध्ये काय फरक आहे ते नीट पहा. आकृति न ९९ मध्ये वेताचे मोकळे टोंक बाहेरून आहे व आकृति न. १०३ मध्ये वेताचे



आ. न. ] कस-चेंवटची [ १०२  
स्थिति. (उ. ५६)

आ. न. ] कस-प्रारंभाची [ १०३  
स्थिति. (उ. ५७)



आ. न ] कस- [ १०४  
मघली स्थिति. (उ. ५७)

आ. न. ] कस- [ १०५  
अघ स्थिति. (उ. ५७)

म्हणजे आकृति नं. १०५ प्रमाणें स्थिति होईल. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून, उजवा पाय वेताला साधा लावावा, म्हणजे आकृति नं. १०१ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसेल.

### उडी ५८ वी.

वर्तुळांतील कस—चेत आंतून



५७ व्या उडीप्रमाणें सर्व क्रिया कराव्यात, मात्र उजवा पाय वेताला 'साधा' लावण्याऐवजी 'तेढा' लावावा; म्हणजे आकृति नं. १०२ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल.

### उडी ५९ वी.

नक्कीकस—उभें असतांना पाय धर लावणें.

आकृति नं. १०६ प्रमाणें 'अ' व 'य' या ठिकाणी, हातांनी चेत धरून उभें राहावें. त्या आकृतीत, डावा हात पाठीमागून घेऊन 'य' या ठिकाणी उजव्या हाताच्याखाली धरलेला आहे. उजवा हात 'अ' या ठिकाणी धरलेला आहे. नंतर हातांनी चेत पकड घरून, डोकें मागे न्यावें व पाय वर उचलून उजवा पाय त्या आकृतीतील 'क' या ठिकाणी, त्या 'य' या ठिकाणी, 'ग' या ठिकाणी, 'साधा' लावावा. 'ग' या ठिकाणी,

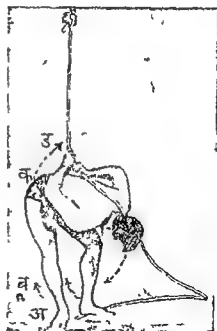
आ. नं.] नक्कीकस [१०६ दिशेने चर नेऊन उजवा पाय वेताला प्रारंभाची स्थिति.

उजवा पाय वेताच्या वर आहे व 'ह' या ठिकाणी वेत पायावर आहे. या उडीत कोणता पवित्रा (पुढे) आहे इकडे लक्ष द्या. तुमचा डावा पाय पुढे आहे व उजवा पाय मागे आहे.

उडी ६० ची.

नकीकस—उभे असतांना पाय वर लावणे.

५९ व्या उडीप्रमाणे सर्व क्रिया कराव्यात, मात्र उजवा पाय 'साधा' लावण्या-ऐवजी 'तेढा' लावावा.

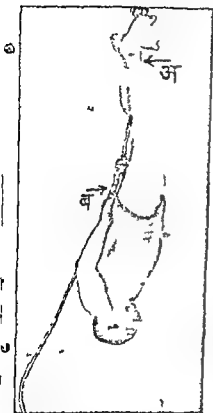


आ. न. ] नकीकस, [ १०७ आ. न. ] नकीकस, [ १०८  
मधली स्थिति मधली स्थिति



उडी ६१ वी.

नकीकस—कस फिरणे



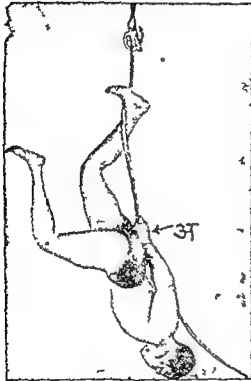
आ. न. नकीकस, [ १०९  
वरील स्थिति.

१०८ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसेल येईल याचप्रमाणे पाय नेत नेत, उजवा पाय 'फ' या ठिकाणापर्यंत न्यावा, म्हणजे आकृति न. १०६ प्रमाणेच स्थिति होईल,

आकृति न. १०६ मध्ये दाखवि-  
ल्याप्रमाणे वेत घळून उभे राहावे.  
नंतर अशी कल्पना करा की तुमचा  
डावा पाय मध्यबिंदू कळून व उजवा  
पाय परिघावर आहे असे समजून  
एक अर्धवर्तुळ, आकृति न. १०६  
मध्ये, 'फड' या रेषेने दाखवि-  
ल्याप्रमाणे, जमिनीवर काढलेले आहे.  
त्या वर्तुळावरील 'फड' हा भाग  
संपूर्ण परिघाच्या चतुर्थांशाहता  
आहे. तसेच 'ड' हा बिंदू 'फड'  
या भागाचा मध्यबिंदू आहे. आता,  
डावा पाय कायम ठेवून उजवा पाय  
'फड' 'इफ' या दिशेने फिरवू  
लगाव्यास सुरुवात करा. असा पाय  
फिरवितांना तुमची मान तुम्हाला  
वाकवावी लागेल. पाय फिरविता  
फिरविता ज्यावेळी तो 'ड' या  
ठिकाणी येईल. त्यावेळी आकृति न.  
१०७ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून  
येईल. ज्यावेळेस उजवा पाय 'इ'  
या ठिकाणी येईल त्यावेळेस, आकृति

मात्र उजवा हात डाव्या हाताच्या वर न येता तो खाली येईल. इतकें झाल्या-  
नंतर पुन्हा उलट पाय नेऊन, आकृति न. १०६ प्रमाणें उभें राहावें.

या उडीत तुमचा डावा पावित्रा (पुढें) असून, उजवा पाय मागे आहे,  
इकडे अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे.



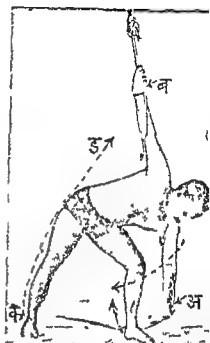
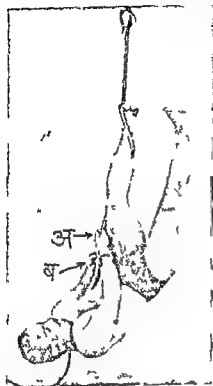
## उडी ६२ वी

नकीकस—खाली वाकून  
पाय वर लावणें.

आकृति न. १०८ पहा.  
त्या आकृतीत तुमचें डोकें  
खाली वाकलेलें आहे, तें  
वाणाच्या दिशेनें खाली नेऊन,  
पाय आणि दुगण अनुक्रमे  
'अ' व 'कड' या रेखांच्या  
दिशेनें वर उचलून, आकृति  
न. १०९ प्रमाणें बसवावेत,  
व उजवा पाय 'अ' या  
ठिकाणी 'तेढा' लावावा.  
'ब' या ठिकाणी वेत हातांनीं  
पकड घरावा. नंतर उजव्या  
कमरेकडे वेत ओढून घेतल्या  
नंतर आकृति न. ११०  
प्रमाणें शरीराची स्थिति होईल.  
नंतर उजव्या हातानें वेत  
पोटाकडे पुढें ओढावा म्हणजे

आ. न. ] नकीकस, वरील स्थिति. [ ११०

आकृति न. १११ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें उजवा हात  
दिसेल. नंतर 'ब' या ठिकाणी डाव्या हातानें धरून, तेढीपकडीप्रमाणें, उजवा  
पाय 'तेढा' लावावा.

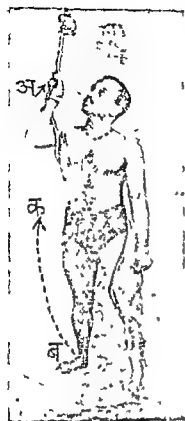


आ. न.]नफोकस, वरील स्थिति [१११ आ. न.]हमालो. सुरवातीची स्थिति[१  
उढी ६३ वी.

हमाली.

आकृति न. ११२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत घरावा. नंतर बाणाच्या दिशेने होके खाली नेऊन, दोन्ही पाय वर उचलावेत व उजवा पाय 'कड' या रेषेच्या दिशेने वर नेऊन, स्वतःच्या इच्छेप्रमाणे, 'साधा' अगर 'तेढा' लावावा. या आकृतीत डावा पवित्रा (पुढे) अथून उजवा पाय मागे आहे व उजवा हात डाव्या हाताच्यावरती, वेताला घरलेला आहे.

\* 'संग्र, अ' पृष्ठ ७९ पहा.



आ. नं. ] निशाण-पकड [ ११३  
गुरवातीची स्थिति

आ. नं. ] निशाण-पकड [ ११४  
देवटची स्थिति

उटी ६४ वी.

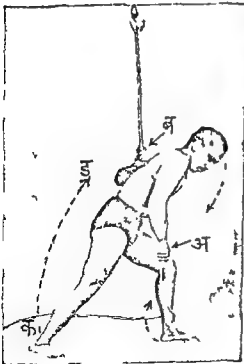
निशाण पकड.

प्रथम वेत माठीमागून डाव्या कमरेजवळ घेऊन नंतर मांडीला एक बळसा घेऊन उजव्या पायाचा आंगठा आणि त्याच्या शेजारील बोटा यांमध्ये घराबाब नंतर उजव्या हाताने ' अ ' या ठिकाणी वेत घराबाब म्हणजे बाबूति नं. ११३

प्रमाणें स्थिति दिखून येईल. नंतर पाय उचलून उजवा पाय आकृति न. ११३ मधील 'ब' या रेपेच्या दिशेने नेऊन, वेताला, 'साध्या पाया' प्रमाणें लावावा, 'वेढ्या पाया' प्रमाणें लावुं नये. 'साधा' पाय लावल्यानंतर, शरीराची स्थिति आकृति न. ११४ प्रमाणें होईल. या आकृतीतील उजवा पाय कसा आहे तें पहा.

उढी ६५ ची.

गोविंदशाहीकस



आ. न. ] गोविंदशाहीकस [ ११५ आ. न ] काशीनाथपकड- [ ११  
सुरवातीची स्थिती सुरवातीची स्थिती.

आकृति न. ११५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'अ' या ठिकाणी उजव्या हाताने व डाव्या हाताने 'घ' या ठिकाणी वेत घरावा. नंतर बाणाच्या दिशेने डोकें खाली नेऊन, पाय वर न्यावेत व उजवा पाय 'कड' या दिशेने वर नेऊन स्वतःच्या इच्छेप्रमाणे 'साधा' अगर 'तेढा' लावावा. या उर्दीत, डावा हात पाठीमागून आलेला आहे व डावा पवित्रा पुढे आहे इकडे लक्ष ठेवावें.

उर्दी ६६ ची.

काशीनाथपकड.

आकृति न. ११६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, 'अ' या ठिकाणी, उजव्या हाताचा दड आणि मनगट यामध्ये वेत घरावा. नंतर वेत पक्का सापडल्याबद्दल खात्री झाली म्हणजे पाय वर नेऊन, उजवा पाय 'साधा' अगर 'तेढा' लावावा. यावेळी तुमचा उजवा पाय पुढे असला पाहिजे.





उज्या ५३ ते ६६ यांचा कुर्तीत होणारा उपयोग.

(अ) कलाजंग; (आ) कलाजंगाची तोड; (इ) दंडाचा दसरंग; (वैठा)  
(ई) कस; (उ) हुंगणी.

(अ) कलाजंग#



आकृति नं. ११७ मध्ये  
दुग्दी उजव्या बाजूस उभे  
असून 'अ' या ठिकाणी  
दुमच्या उजव्या हाताने जोडी-  
दाराचा डावा दंड घरेलेला  
आहे. अशा स्थितीत कलाजंग  
करता येतो. कलाजंगाचे पुष्कळ  
प्रकार आहेत. त्यापैकी आम्ही  
येथे फक्त दोनच देत आहोत.  
कलाजंग करण्यासाठी खाली  
दिलेल्या कृति कराव्या लाग-  
तात. जोडीदाराचा डावा हात  
आकृति नं. ११७ मध्ये



ल्याप्रमाणें घरावा आणि त्याच्या  
डाव्या साद्याला जमिनीकडे  
जोराचा झटका द्यावा म्हणजे  
आकृति नं. ११८ प्रमाणें स्थिति  
दिसेल. नंतर उजव्या पायावर  
फिरून जोडीदाराच्या डाव्या  
खाकेखालून डोकें पलीकडे काढूं  
लागावें म्हणजे आकृति नं. ११९  
प्रमाणें स्थिति दिसून येईल.  
नंतर डोकें व शरीर हाताखालून  
निघेल अशा रीतीने उजव्या  
पायावर फिरून जोडीदाराच्या  
उजव्या हाताला जोरानें झटका  
देऊन जमिनीकडे पाली ओढावा

आ. नं. ] कलाजंग, (अ) [ ११८  
मघली स्थिति

म्हणजे आकृति नं. १२० प्रमाणें  
स्थिति होईल. जर असे करतांना  
तुमचा जोडीदार तुमच्या पाठीवर  
असेल तर आकृति नं. १२० मध्ये  
दाखविल्याप्रमाणें जोडीदाराच्या हा-  
ताला झटका देऊन आकृति नं.  
१२१ मध्ये दारवाविल्याप्रमाणें डंकी  
मारावी म्हणजे जोडीदार खाली येईल.  
कुस्ती करणारे बहुतेक लोक कलाजंग  
करतांना आपला डावा हात जोडी-  
दाराच्या दोन्ही माळ्यात घालून प्रथम  
स्थाला धर उचलतात व नंतर त्याला  
फिरवून आकृति नं. १२० सारख्या आ. नं.] कलाजंग (ब), मघली स्थिति. [११९







एका निराळ्या स्थितीत जमिनीकडे ओढून पडतात. कांहीं प्रसंगां अशा रीतीने जोडीदाराच्या मांड्यांत हात घालणे फार घातुक असते, म्हणून बरील रीत देतांना आम्हीं अशा रीतीने हात घालण्याचे वर्णन मुद्दाम रीतीने टाळलेले

आ. नं.] कलाजंग (अ), खालील स्थिति [१२० आहे.



आ. नं.] कलाजंग- (ब), खालील स्थिति [१२१

कलाजंग करण्याची दुसरी पद्धत खालीलप्रमाणे आहे. ही पद्धत प्रचारांत बहुतेक आढळत नाही तथापि ती फारच उपयुक्त असल्याने आम्हीं मुद्दाम दिलेली आहे. अशी कल्पना करा की, तुमच्या जोडीदाराने आकृति नं. १२२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे त्याच्या डाव्या हाताने तुमचा उजवा दंड कोंपराजवळ धरलेला आहे व तुम्ही जोडीदाराचा उजवा हात तुमच्या डाव्या हाताने धरलेला आहे. अशा स्थितीत जोडीदाराच्या डाव्या हाताची बोटे तुमच्या उजव्या दंडाने कोंपराच्या बेचकेंत पक्की दाबून घेऊन वर लिहिल्या-



आ. न. ] कलाजंग-सुरवातीची स्थिति [ १२२

प्रमाणे जोडीदाराच्या डाव्या हाताखालून तुमची मान व शरीर काढावी म्हणजे आकृति नं. १२३ प्रमाणे स्थिति दिसेल. इतकें झाल्यानंतर आकृति नं. १२४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे जमिनीवर गुडघे टेकून जोडीदाराच्या डाव्या हाताला जमिनीकडे जोराचा दिसका द्यावा म्हणजे त्याच्या कॉपरातील साध्याच रंग लागून तो थोड म्हणून हंकी तरी मारील किंवा चीत तरी पडेल. त्यानें हंकी मारली तर तुम्हीं सुद्धा पाठोपाठ हंकी मारून तोड करावी.

### (आ) कलाजंगावरील काट आणि तोड.

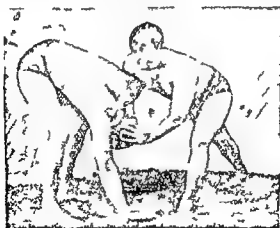
जर तुमचा जोडीदार तुमच्यावर कलाजंग करूं लागला तर त्याचें डोकें आकृति नं. १२५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे तुमच्या डाव्या हातानें जमिनीकडे दाबून नंतर कानसळ अथवा पायाची कात्री करून पाडावे. जर जोडीदार अशा

\* 'लिओनार्ड' पृष्ठ १११, 'रेल्विस्को' पृष्ठ ४१ आणि 'सप्रे, च' पृष्ठ ३६६ पहा.



आ न ] कलाजग, खाडील, [१२४  
स्थिति

आ. न ] कलाजग, मघची स्थिति, [ १२३



आ. न.] कलाजगावरील फाट [१२५



आ. न.] कलाजंगावरील काट. [ १२६ ]

रीतीने डोकें दावण्यापूर्वीच तुमच्या हाताखालून डोकें काढून निघून गेला, असेल, तर आकृति न. १२६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे तुमच्या डाव्या हाताने कमरेवर दाव देऊन त्याचा डावा हात तुमच्या उजव्या हाताने मागे ओढावा. ”



आ. न. ] दहाचा दसरग. सुरवातीची स्थिति. [ १२७ ]



आ. न.] दडदसरंग. मघली स्थिति. [१२८

(इ) दंडाचा दसरंग (वैठा) आंतून\* फिरून निघणें.

अशी कल्पना करा की, तुमचा जोडीदार तुमच्या पाठीमागे अघून त्याने तुमच्या उजव्या दडावर त्याचा उजवा तळहात ठेवून घरलें आहे. अशा स्थितीत आकृति न. १२७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे जोडीदाराची बोटे तुमच्या उजव्या हाताच्या कॉपराच्या लवणीत पकडी दाखून घेऊन तुमचा उजवा दड



आ. न.] दडाचा दसरंग. शेवटची स्थिति. [१२९



अशा रीतीने वर उचलावा कीं, जोडीदाराच्या उजव्या खाकेखालून तुमची मान तुम्हालाच आकृति न. १२८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे सहज काढतां येईल.

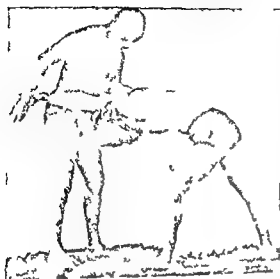
अशा रीतीने मान काढताना तुम्हीं गुढ्यावर फिरून तुमचे दुगण देखील जोडीदाराच्या पोटाखालून काढणे जरूर असते. नंतर आकृति न. १२९मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, जोडीदाराच्या उजव्या हाताची बोटे तुमच्या उजव्या हाताच्या लवणांत पक्की दावून घेऊन तुमचा उजवा हात शक्य तितका जमिनीपर्यंत न्याचा म्हणजे जोडीदाराचा हात पिरग-

आ. न ] कस (अ). [ १३० लला गेल्यामुळे तो त्यानंतर बहुतेक डंकी मारील. अशा रीतीने जोडीदार डकी मारू लागल्यास पुढे योग्य-असेल तो डाव करावा.

### (ई) कस\*

आकृति न. १३०, १३१ व १३२ यामध्ये तुमचा जोडीदार डाव्या वाजूस उभा आहे. व त्या आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे त्याने तुम्हाला घरेले आहे. अशा स्थितीत सर्वसाधारण माणसाच्या खाद्याना बरीच रंग लागते. अशा

\* 'सप्रे, व' पृष्ठे ३१६-३१८, 'मिरजकर' पृष्ठे ६३ १८४, 'अनसारी' पृष्ठ ९०, 'रेल्विस्को' पृष्ठे ६१ व ६६ 'हॅकनस्मिट्' पृष्ठे ८१ व ८६; 'लिओनार्ड' पृष्ठे ६१, २२३, २११, २०१, २०२, १९३, १९७ आणि १८९ पहा.



आ. न. ]

कस (ब)

[ १३१ आकृति न. १३१ प्रमाणे ]



आ. न. ]

कस (ब),

[ १३३ ]

आ. न. ] कस (अ), वरील काट [ १३२

वरील काट

स्थिति दिखून येईल. अद्या स्थितीत चित्तेपछाड, कलाजंग वगैरेसारखे डाव करून गळ्याला पाडता येते.



### (उ) हुंगणी \*

आकृति न. ११७ प्रमाणें स्थिति असताना थोडा झटका देऊन जोडीदाराला आकृति न. ११८ प्रमाणें किंचित् वाकवावे. नंतर तुम्हीं आपला उजवा पाय जोडीदाराच्या उजव्या पायाच्या बाजूला नेऊन ठेवावा. म्हणजे आकृति न. १३४ प्रमाणें शरीराची स्थिति होईल व ह्या स्थितीत तुमच्या हुंगणानें जोडीदाराच्या ओटीपोटाला जोराचा झटका वर देऊन त्याचा डावा खांद्या तुमच्या हातानें 'घड' या

आ. न. ] हुंगणी-उढी ४३ बी. [ १३४ रेपेच्या दिशेने खाली ओढावा, म्हणजे हुंगणी हा डाव फार चांगला होतो.



## प्रकरण १२ वे.

उड्या ६७ ते ७७.

(अ) दसरंगाचा वेल—उडी ६७ (आ) साधा पाय—सुलटा वेल—उड्या ६८, ६९, व ७१. (इ) साधा पाय—उलटा वेल—उडी ७०, ७१. (ई) तेढा पाय—सुलटा वेल—उड्या ७४, व ७५. (उ) तेढा पाय—उलटा वेल—उडी ७६. (ऊ) तेढा पाय—वेल—पाय अडकवून—उडी ७३. (ऋ) गुरुपकडीचा वेल—उडी ७७.

उडी ६७ ची.

दसरंगाचा वेल.

साधीपकड करताना ज्याप्रमाणे वेताला लावण्यासाठी आपण पाय नेतो त्या प्रमाणे आकृति न. १३५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे तुमचा उजवा पाय घर नेऊन दोन्ही हातांनी आकृति न. १३६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वेत पक्का घरावा व चरती उठण्याचा प्रयत्न करावा. आकृति न. १३६ प्रमाणे स्थिति आल्यावर 'अ' या ठिकाणी उजव्या हाताने पकें घरून उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणीत वेत दाबून घरून दावा हात सोडून दावा व त्या हाताने त्या आकृतीतील 'ब' ह्या ठिकाणी घरावे व पुन्हा साध्या पकडीप्रमाणे वेताला उजव्या हाताच्यावर पाय लावण्यासाठी नेऊन पुन्हा वरील प्रमाणे सर्व क्रिया कराव्यात. याप्रमाणे जितक्या वेला जास्त सर्व क्रिया करता येतील तितकें चांगलें. निरानिराळे वेल करून खाली आल्यानंतर दसरंगाचा वेल व गुरुपकडीचा वेल, घर जाण्यासाठी फार उपयोगी पडतात.



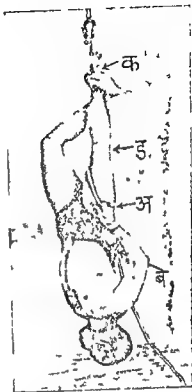
आ. न ] दसरग-उडो ६७ वा [१३५ आ न] दसरग-उडो ६७ वी [१३६  
उडो ६८ वी.

साधा पाय-सुलटा वेळ-दोन्ही हात कमरेजवळ.

प्रथम साधी पकड करून आकृति न. १३७ प्रमाणें उजवा पाय वेताला लावावा. नंतर आकृति न. १३८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हातानें "अ" या ठिकाणी व डाव्या हातानें "य" या ठिकाणी वेत घरून, त्या आकृतीतील "क" या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें डावा पाय वेतानजोफ आणावा, मात्र तो पाय वेताला अगर उजव्या पायाला चिटकवून लावू नये, किंचित दूर अंतरावर ठेवावा. नंतर आकृति न. १३८ मधील "क" पासून "ड" पर्यंतची वेताची चांघ सोडवावी म्हणजे आकृति न. १३९ प्रमाणें स्थिति दिसून येईल. त्या

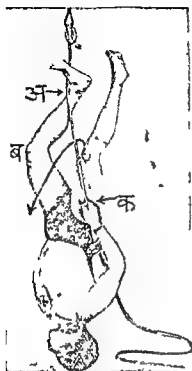


आ. नं.] सुलटा वेल (अ) [१३७  
उडी ६८ बी.



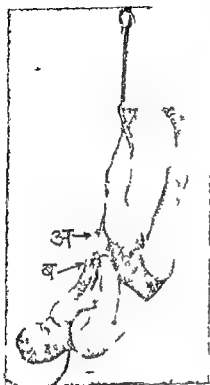
आ. नं ] सुलटा वेल (ब) [१३८  
उडी ६८ बी.

आकृतीत माडी, पोटी आणि वेत ह्या तिहींचा मिळून "अवक" हा त्रिकोण बनलेला दिसेल. अशा तऱ्हेच्या त्रिकोणातून अगर, "अक" हा वेत आणि डावा पाय यामधील खुल्या जागेतून उजवा पाय गुडघ्यात बाकवून बाणाच्या दिशेने काढून घ्यावा म्हणजे आकृति न. १४० प्रमाणे स्थिति दिसून येईल. नंतर आकृति न. १४१ मध्ये 'अ' या ठिकाणी फक्त डाव्या हाताने वेत घेऊन उजवा हात वेताचा सोडून द्यावा. नंतर डाव्या हाताने धरलेला वेत डाव्या बाजूकडून कमरेवरून पोटाकडे न्यावा म्हणजे आकृति न. १४१ प्रमाणे 'व'



आ. न ] सुलटा वेल (क) [ १३९ भा. न ] सुलटा वेल (द) [ १४०  
उडी ६८ बी

या ठिकाणी वेताला धरलेला डावा हात आढळून येईल. नंतर त्या आकृतीतील 'अ' या ठिकाणी उजव्या हाताने वेत धरून उजवा पाय गुडघ्यात बाकवाया आणि डाव्या माडीवर, आकृति न. १४२ मध्ये 'ब' या ठिकाणी दाखविल्या प्रमाणे वसवावा. इतकें झाल्यानंतर आकृति न. १४२ मधील 'अ' पासून 'ब' पर्यंतची वेताची डाव्या पायाला असलेली बांध सोडवून घ्यावी म्हणजे आकृति न. १४३ प्रमाणे स्थिति होईल. नंतर पुन्हा उजवा पाय वेताला 'साधा' लावून वरीलप्रमाणे सर्व क्रिया पुनः पुनः शक्य तितक्या जास्त वेळा करण्याचा प्रयत्न



आ. न ] सुलटा वेल (इ) [१४१  
उडी ६८ वा



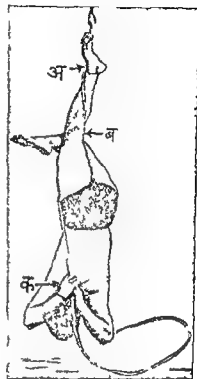
आ. न.] सुलटा वेल (इ) [१४२  
उडी ६८ वा

करावा अशा तऱ्हेने तीच ती क्रिया पुन पुन करण्यास “ त्या त्या उडीचा वेल करणे ” असे म्हणतात अशा रीतीने वेल करित खाली आल्यास दसर-गाचा वेल करून वर जावे

उडी ६९ वा.

साधा पाय—सुलटा वेल—दोन्ही हात मानेजवळ

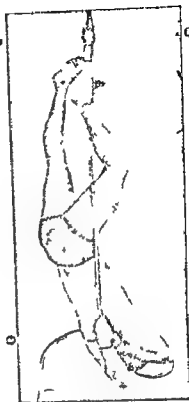
साधी पकड केल्यानंतर आकृति न. १४४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे ‘क’ या ठिकाणी दोन्ही हातांनी मानेजवळ वेत घरावा नंतर ६८ व्या उडीप्रमाणे



आ. न ] सुलटावेल (उडा६९वी) [१४३ आ. न ] सुलटावेल (उडा६९वा) [१४४



आ. नं.] उलटा बेल [१४५  
उडा ७० बी (अ)



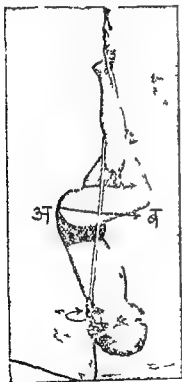
आ नं.] उलटा बेल [१४६  
उडा ७० बी (ब)

साठी ओढावा व आपले डोकें, उजवा हात आणि उजवा दड यांमधील पोकळी तून काढून घ्यावें, म्हणजे बेल छातीवर येईल. नंतर ६८ व्या उडीत सांगितल्या प्रमाणे उजवा पाय बदलून साधा लावावा व त्याप्रमाणे सर्व क्रिया शक्य तितक्या जास्त वेळां पुनः पुनः करण्याचा प्रयत्न करावा.

## उडी ७० ची

साधा पाय—उलटा वेल—हात मानेजवळ

“साधी पकड” केल्यानंतर उडी न ६९मध्ये सांगितल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी मानेजवळ वेत घरावा. ‘सुलटा वेल’ आणि ‘उलटा वेल’ यामध्ये खालीलप्रमाणे फरक करावेत. उडी ६९ मधील १४४ व्या आकृतीत वेल फिरण्यासाठी वेत उजव्या बाजूकडे ओढलेला आहे, व ह्या उडीत आकृति न १४७ मध्ये



आ न ] उलटा वेल [ १४७

उडी ७० वा (क)



आ न ] उलटा वेल [ १४८

उडी ७० ची (ख)

दिसविल्याप्रमाणे वेल फिरण्यासाठी वेत डाव्या बाजूस ओढलेला आहे. दोन्ही



आकृतीत वेताला उजवाच पाय 'साधा' लावलेला आहे. नंतर डावा पाय गुडघ्यात बाकवून उजवी माडी आणि वेत यामधील पोकळीतून आकृति न, १४७ मध्ये 'अव' या रेपेच्या दिशेने बाहेर काढून घ्यावा. नंतर डावा पाय तसाच उजव्या माडीवर बाकलेलाच ठेवून तुम्ही आपले दुगण 'अव' या रेपेच्या दिशेने वेतामधून काढून घ्यावे. नंतर डावा



आ. न ] उलटा बेल [ १४९  
उंची ७१ बी.



आ. न ] सुलटा बेल [ १५०  
उंची ७२ बी.

पाय तसाच बाकविलेला ठेवून वेत दोन्ही हातांनी डाव्या बाजूकडून उजव्या बाजूकडे पाठीमागून न्यावा व डावा हात आणि डावा दड यामधून डोकें काढून

ध्यावें म्हणजे आकृति न. १४३ मध्ये ज्याप्रमाणें उजवा पाय, डावा पाय, आणि वेत यावर बसलेला दिसत आहे, त्याप्रमाणें तुमचा डावा पाय उजवा पाय आणि वेत यावर बसेल. नंतर डावा पाय वेताला साधा लावून वरीलप्रमाणें सर्व क्रिया शक्य असेल तितक्या वेळा जास्त कराव्यात.



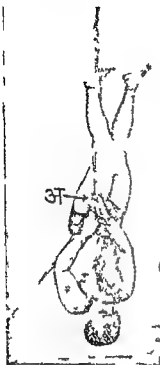
आ. न.] उडी ७३ वी (अ) [ १५१ आ. न ] उडी ७३ वी (ब) [ १५२  
उडी ७१ वी.

• साधा पाय-सुलटा वेल-एक हात कमरेजवळ

आकृति न १४८ मध्ये “ब” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हातानें वेत धरावा. या ठिकाणी अशी एक महत्वाची गोष्ट ध्यानात ठेवली पाहिजे की, आकृति न १४८ मधील वेताचा “च” पासून “अ” पर्यंतचा भाग त्या आकृतीत दाखविल्याप्रमाणें उजव्या दडाखालून येईल अशा रीतीने न घरता तो त्या दडावरून येईल अशा रीतीने धरावा. याप्रमाणें हात घरला

नाही तर या उडीत सांगितलेला वेळ करताना, चेत अडकतो व त्यामुळे वेळ करता येत नाही, हे पक्के ध्यानात ठेवावे. नंतर चेत घरून उजवा हात पोटा-कडे अशा रीतीने फिरवावा की, उजवे कोपर पोटावर समोर येईल व अशा स्थितीत उजवा दड आणि उजवा हात यामधील पोकळीतून तुम्ही आपल डाकें काढून घ्यावे; म्हणजे आकृति न. १४९ प्रमाणे स्थिति होईल. नंतर त्या आकृतीतील "अ" या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे डावा पाय लावून ६९ व्या उडीत सांगितल्याप्रमाणे आकृति न. १४५ पासून पुढील सर्व क्रिया कराव्यात.





आ. न.] उदा ७४ वा [ १५५

आ. न ] उदा ७६ वा. [ १५६

उद्दी ७२ ची.

साधा पाय-सुलटा वेल-एक हात मानेजवळ.

हा वेल ७० व्या उद्दीत सांगितलेल्या वेलाप्रमाणेच करावयाचा आहे. मात्र त्या उद्दीत दोन हातांनी ज्या ठिकाणी वेत घरलेला आहे, त्या ठिकाणी ह्या उद्दीत एक हाताने वेत घरून सर्व वेळ करावयाचा आहे. आकृति न. १४७ मध्ये ७० व्या उद्दीची जी स्थिति दाखविली आहे त्याप्रमाणे आकृति न. १५० मध्ये ह्या उद्दीतील स्थिति होईल. एकहाती वेल चागले साघले म्हणजे मोकळ्या हातात निरनिराळी हत्यारे घेऊन प्रेसकाना दिपवून टाकणाऱ्या पुष्कळशा उद्योग करता येतात.

## उढी ७३ वी.

तेढा पाय—वेल पाय अडकवून.

१५१ आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे तेढा पाय लावून ८ व्या उढीत सांगितल्याप्रमाणे आकृति न. १५२ मध्ये ज्याप्रमाणे वेतामधून डावा पाय अडकविला आहे त्याप्रमाणे अडकवावा व आकृति न. १५३ मध्ये “अ” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत धरून त्या आकृतीतील “ब” पासून “क” पर्यंतची वेताची बाब सोडवून ध्यावी म्हणजे आकृति न. १५४ प्रमाणे स्थिति

दिसून येईल. नंतर डाव्या पायावर तेढी पकड करून उजवा पाय वेतात अडकवून बरील प्रमाणे सर्व क्रिया कराव्यात. हा वेल खाली उतरत येण्यास कार उपयोगी पडतो.

## उढी ७४ वी.

तेढा पाय—सुलटा घेल—दोन्ही हात पाठीमागे कमरेजवळ.



१५१ आकृतिमध्ये दाखविल्याप्रमाणे तेढा पाय लावून दोन्ही हातांनी पाठीमागे कमरेजवळ वेत धरावा. व डावा पाय मागे सांगितल्याप्रमाणे लावून उजव्या पायाची वेताची बाब सोडवून घेऊन, फक्त डाव्या हाताने, डाव्या बाजूकडे वेत ओढून ध्यावा आणि नंतर आकृति न. १५५ मधील “अ” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे उजव्या हाताने वेत धरून तेढी पकड करावी आणि बरील सर्व क्रिया पुनः पुनः शक्य तितक्या जास्त वेळात करण्याचा प्रयत्न करावा.

## उद्दी ७५ वी.

तेढा पाय-सुलटा वेल-दोन्ही हात मानेजवळ.

७४ व्या उद्दीत सांगितल्याप्रमाणें फक्त पाठींमाणें कमरेजवळ हात न घरतां, ते मानेजवळ घरावेत व त्या उद्दीत सांगितलेल्या सर्व क्रिया कराव्यात.

## उद्दी ७६ वी.

तेढा पाय-उलटा वेल-दोन्ही हात छातीवर

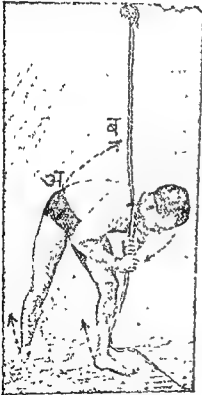
या वेळांतील प्रारंभाची स्थिति डावा पाय 'तेढा' लावल्यानंतर आकृति नं. १५६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें आहे. याठिकाणीं डावा पाय वेताला तेढा लावलेला असून वेत दोन्ही हातांनीं डाव्या खांद्याकडेच छातीवर घरलेला आहे. ७० व्या उद्दीत आणि ह्या उद्दीत फाय फरक आहे, तें नीट पहा. त्या उद्दीत उलटा वेल करतांना उजवा पाय वेताला साधा लावून तो, उलटा वेल करण्यासाठी, डाव्या खांद्याकडे घरलेला आहे. व या उद्दीत डावा पाय वेताला 'तेढा' लावलेला असून उलटा वेल करण्यासाठीं वेत डाव्याच खांद्याजवळ दोन्ही हातांनीं घरलेला आहे. १५६ आकृतीत दाखविल्याप्रमाणें हात घरल्यानंतर ७० व्या उद्दीप्रमाणें उजवा हात आणि उजवा दंड यांमधील पोळळीतून डोकें काढून घेऊन वेत उजव्या बाजूकडे ओढावा म्हणजे उजवा पाय वेताला साधा लागेल. पुढें हा उजवा पाय सोडवून घेऊन त्याठिकाणीं डावा पाय 'तेढा' लावावा. इतकें झाल्यानंतर वरील सर्व क्रिया शक्य तितक्या जास्त वेळा कराव्यात.

## उद्दी ७७ वी.

गुरुपकडची वेल.

उजवा हात वर आणि डावा हात खाली वेताला धरून दोन्ही पाय तेढ्या पकडीप्रमाणें वेताला लावण्यासाठीं वर न्यावेत म्हणजे आकृति नं. १५७ प्रमाणें स्थिति दिसेल. नंतर त्या आकृतीतील "अ" या ठिकाणीं प्रथम उजव्या हातानें वेत धरून त्याखालीं डाव्या हातानें वेत घरावा; आणि पुन्हा वरीलप्रमाणें दोन्ही पाय तेढ्या पायाप्रमाणें वेताला लावण्यासाठीं नेऊन सर्व क्रिया कराव्यात. उजवा हात "अ" याठिकाणीं वेताला घरताना, दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांच्या लवणीत वेत दावून धरून, उजव्या बाजूनें वर उठण्याची काळजी यावी.

## प्रकरण १३.



आ. नं.] खांदी पकड. [१५८  
उडी ७८ वां.

उड्या ७८ ते ९३.

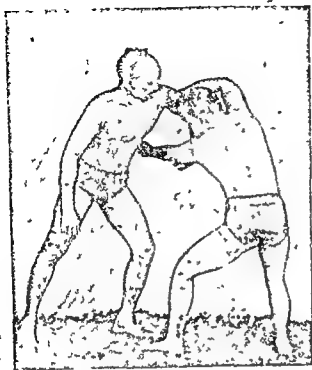
(अ) खांदीपकड-उडी ७८  
(आ) खांदीपकडीचा धोवी-  
पच्छाडमध्ये उपयोग (इ) ताजवा  
-ताजव्याचा पाय लावणे-उडी  
७९. (ई) हांप-उडी ८०.  
(उ) विनहाती-रिकेयपकड-  
उड्या ८०-८६. (ऊ) बलवंत  
पकड-उडी ८७. (ऋ) फरा-  
उडी ८८. (ॠ) गणेशपकड-  
उडी ८९. (ऌ) नमुनेदार पकडी  
-उड्या ९०-९२. (ॡ) गळ-  
फांस-उडी ९३.

उड्या ७८-८०.

उडी ७८ वां.

(अ) खांदीपकड.

या उडीमुळे "Spinal muscles"  
हे स्नायु तयार होतात. १५८आकृ-



आ. नं.]

धोबी-पछाड. (अ)

[१५९ पाय लावावा.

(आ) खांदी-पकडीचा धोबी-पछाडमध्ये होणारा उपयोग.

आकृति नं. १५९ मध्ये दिव्यारी शरीराची स्थिति नेहमी 'दस्ती' केल्या नंतर प्राप्त होते. अशा स्थितीत तुम्ही आपले डावे आणि डावा हात जोडीदाराच्या डाव्या खांकेखालून नेऊन, डाव्या पायावर फिरावे, म्हणजे आकृति नं. १६० प्रमाणे स्थिति येईल. नंतर तुमच्या दुंगणाने जोडीदाराला मागे वर झटक्या मारून आकृति नं. १६० मधील 'अ' या दिशेने तुम्ही आपला उजवा खादा जामेनीकडे जोराने नेला असता जोडीदार जमिनीवर उतारला पडेल. धोबी-पछाड





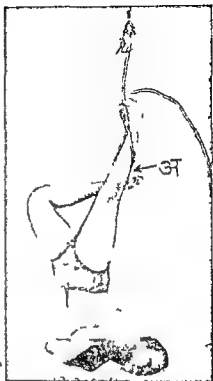
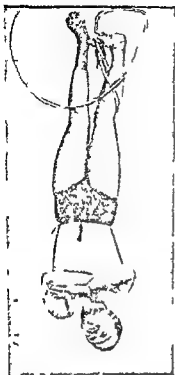
आ. न. ] धोबी-पछाड. (ब) [ १६० आ. न. ] उढी ७९ (अ) [ १६१

हा डाव पुष्कळ वेळा पक, आकृति न. १५९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे डावा खांदा आंत घालून सर्व शरीर जोडीदाराच्या खाकेखालून न नेता, जोडीदाराच्या डाव्या खाकेखाली आपला डावा खादा घालून करण्यात येतो.

उढी ७९ वी.

ताजवा—ताजव्याचा पाय वेताला लावणे.

रिकेव-पछाड-एकपायी चजरंगी अथवा ताजवा यात ज्याप्रमाणे पायाच्या आगऱ्यांत आपण चेत घेतो तशा रीतीने आकृति न. १६१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे चेत उजव्या पायाच्या आगऱ्यात घालून 'अवक' या दिशेने उजवा पाय, चेत घालून घर नेला असता, आकृति न. १६२ प्रमाणे स्थिति होईल. जर आकृति



आ. न. ] उडी ७९ (ब). [१६२ आ. न. ] उडी ७९ (क). [१६३  
नं. १६२ मधील पोटरिवरील वेताची बाघ घसरली तर आकृति नं. १६३ मधील  
‘अ’ या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे ती बाघ पोटरिच्या खाली बसेल.

उडी ८० ची.

ह्याप.

आकृति न. १६४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वेत घरून जर ‘अब’ या रेपेने दाख-  
विलेल्या दिशेने तुम्ही आपले दुगण काढून घेतले व उजव्या पायाने डाव्या



आ. न. ] हाप (अ). [१६४

आ. न. ] हाप (ब). [१६५

पायाच्या खाली घेत घरला तर १६४व्या आकृती खालोचपरतु डावा पाय खाली, अशा तऱ्हेची डाव्या बाजूची स्थिति प्राप्त होईल. अशा रितीने फिरण्याची चांगली सवय झाल्यानंतर आकृति न.१६१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, जसा उजव्या पायाने घेत घरला आहे तसा, तो डाव्या पायाने घरून, त्या आकृतीत 'घ' या ठिकाणी दिवणाऱ्या मोकळ्या जागेतून उजवा पाय नेऊन तुमचे डोकें तुमच्या नाताखाद्दून फिरवून घेतल्याच आकृति न.१६५प्रमाणे स्थिति घेईल. नंतर आकृति, द.१६५ मधील 'अ' या ठिकाणी घेत पफा सांपडला असल्याची खात्री झाल्यानंतर



वरचे दोन्ही हात सोडून देऊन 'बक' या दिशेने डोकें खाली येऊ घावें व उजवा पाय गुडघ्यात बाकवून दोन्ही पाय बाणांच्या दिशेप्रमाणें वर जाऊं दिलें म्हणजे आकृति नं. १६६ प्रमाणें स्थिति येईल.

उजवा पाय बरोबर बांकविला गेला म्हणजे आकृति नं. १६६ प्रमाणें 'ब' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें पाय बसतो. उडी करण्यापूर्वी वेत गांठीमध्ये अगर इतर ठिकाणी पिंजला गेला नसल्या-बद्दलची पक्की खात्री करून घेऊन जवळ कोणी चांगला घरणारा असल्याखेरीज ही उडी करूं नये.

उड्या ८१-८७.

विनहाती उड्या.

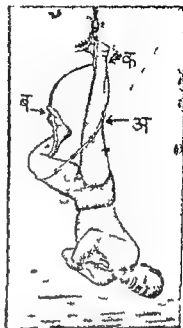
विनहाती उड्या या नावानेंच संवो-  
दिल्या गेलेल्या उड्यामध्ये पुष्कळ वेळीं

आ. नं. ] स्नाप (क). [ १६६

हाताचाच उपयोग करावा लागतो व त्या दृष्टीनें तें नांव अक्षरशः अशा उड्याच लागू पडत नाहीं. तथापि प्रचारात, अशा उड्यांना विनहाती उड्याच म्हण-  
ण्याचा प्रघात पडलेला आहे. त्याचें मुख्य कारण असें आहे कीं, वेताची बांध  
जरूर असेल त्याप्रमाणें हाताच्या सहाय्यानें मनाजोगी करून वेतल्यानंतर माघ  
पुढील उडीचा भाग करीत असताना हाताचा उपयोग करावा लागत नाहीं व  
म्हणून अशा उड्यांना विनहाती उड्या असें म्हणतात. साध्या महत्त्वांवावर विन-  
हाती उड्या अक्षरशः मारतां वेतात व याचें कारण म्हणजे महत्त्वां व स्थिर व  
ताठ असून उडी मारली असतां झोंके बसत नाहींत. वेतावर तशा रीतीनें विन-  
हाती उड्या मारणें शक्य नसतें; कारण वेत हालता आणि लवचीक असून उडी  
घेतली असतां झोंके बसतात. याकारितां प्रथम वेताची बांध हाताच्या सहाय्यानें



आ. न. ] उडी ८१, [ १६७  
पादिली स्थिति.



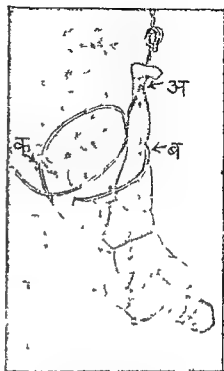
आ. न. ] उडी ८१, [ १६८  
अखेरची स्थिति.

पुरी करून घेऊन नंतर विनहाती उडी मारवी लागते व त्या दृष्टीने हाताचा उपयोग गौण असल्यामुळे या उड्यांना विनहाती उड्या म्हणणे तिक-केसें अप्रयोजक नाही.

उडी ८१ ची.

मुलटी विनहाती रिकेव-चेत वाहेरून

१६७ व्या आकृतीप्रमाणे 'इ' या ठिकाणी चेत पक्का घरून उभे राहावे. नंतर बाणाच्या दिशेने डोकें खाली नेऊन उडी मारून उजवा पाय 'कड' या



आ. न. ] उडी ८२, [ १६९  
पहिली स्थिति.

आ. न. ] उडी ८२, [ १७०  
अखेरची स्थिति.

रेपेच्या दिशेने वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. ही उडी मारताना १६७ व्या आकृतीतील 'ब' या ठिकाणी दाखविलेला उजव्या कमरेचा भाग वेताला 'अ' या ठिकाणी लागेल अशा रीतीने शरीर न्यावे म्हणजे वेताला 'तेढा' पाय लावल्यास संपे जाते. वेताला पाय 'तेढा' लावल्यावर आकृति न. १६८ प्रमाणे स्थिति दिसते.



आ. न. ] उडी ८३, [ १७१  
पहिली स्थिति

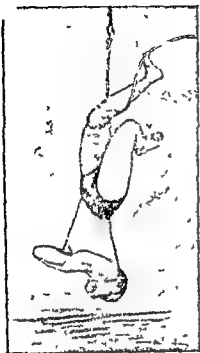


आ न ] उडी ८४, [ १७२  
पहिली स्थिति.

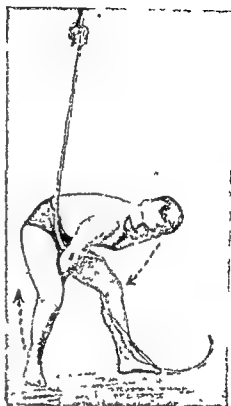
उडी ८२ वा.

मुलटी विनहाती रिकेच-वेत आतून

१६९ व्या आकृतीप्रमाणे हाव्या पावाच्या आगल्यात वेत पका धरून मार्गील उडीप्रमाणेच सर्व क्रिया करून वेताला उजवा पाय 'वेटा' लावावा म्हणजे आकृति न. १७० प्रमाणे स्थिति दिसून येईल ही उडी करताना घाणाच्या दिशेने डोकें जमिनीकडे नेऊन 'घ' हा उजव्या कमरेचा भाग वेताला 'अ' /



आ. न. ] उडी ८४, [ १७३  
अखेरची स्थिति.



आ. न. ] उडी ८५, [ १७४  
पहिली स्थिति.

या ठिकाणी लागेल. अशा तऱ्हेने उडी मारून उजवा पाय 'फूट' या दिशेने  
घर नेऊन 'तेढा' लावावा. ही उडी मार्गील उडीपेक्षा किंचित् अवघड आहे.

उडी ८३ ची.

उलटी विनहाती रिफेय—वेत आंतून.

आकृति नं. १६९प्रमाणें दाव्या पायाच्या आगळ्यांत वेत घरून बाणाच्या दिशेने





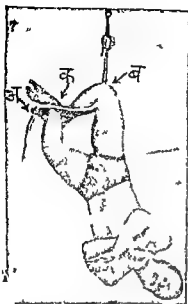
आ. न. ] उडी ८५, [ १७५  
अखेरची स्थिति.

आ. नं. ] उडी ८६, [ १७६  
पहिली स्थिति.

होके खाली नेऊन मागे उडी मारून, डावा पाय 'अध,' या रेपेच्या दिशेने वेताला 'तेढा' बसवावा, म्हणजे आकृति न. १७० प्रमाणे स्थिति दिसून येईल.

उडी ८४ ची.

चलटी यिनहाती रिकेव-वेत याहेरून.



आ. न. ] उडी ८६, [ १७७  
मघली स्थिति. (अ)

आ. न. ] उडी ८६, [ १७८  
मघली स्थिति. (ब)

उडी ८५ वी.

उलटी विनहाती रिकेव-वेत वाहेरून.

आकृति न. १७४ प्रमाणें वेत घेऊन उजव्या पायाच्या आंगठ्यात पफा घरावा क मागील उडीप्रमाणें पाय वर नेऊन डोकें जमिनीकडे रालीं आणावें, म्हणजे आकृति न. १७५ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिवून येईल.

उडी ८६ वी.

अनंत पक्कड-दोनपायी विनहाती ताजवा अथवा यजरंगी.

१७६व्या आकृतीप्रमाणें वेत उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत 'अ' याठिकाणीं



आ न ] फरा-शेवटची स्थिति. [ १८०  
( उडी ८८ )

उडी ८८-९३

अवघड घांधी.

उडी ८८ बी.

फरा.

प्रथम दोन्ही हातांनी  
वेत पक्का घरून दोन्ही पाय  
अगदी वर न्यावेत व नंतर  
खाली आणीत आणीत  
आकृति न. १८० मध्ये  
दाखविलेल्या स्थितीत स्थिर  
करण्याचा प्रयत्न करावा.

उडी ८९ बी.

गणेश-पफड.

आकृति न. १८१ मध्ये  
दाखविल्याप्रमाणे वेत 'अ'  
आणि 'घ' या ठिकाणी  
अनुक्रमे घोट्यात आणि  
मादयात दाखण्याचा प्रयत्न  
करावा.





उडी ८८-९३

अवघड वांधी

उडी ८८ वी.

फरा.

प्रथम दोन्ही हातानीं वेत पक्का घरून दोन्ही पाय अगदीं घर न्यावेत व नंतर खाली आणीत आणीत आकृति न. १८० मध्ये दाखविलेल्या स्थितीत स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा.

उडी ८९ वी.

गणेश-पक्कड

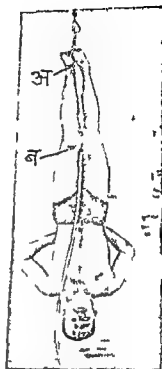
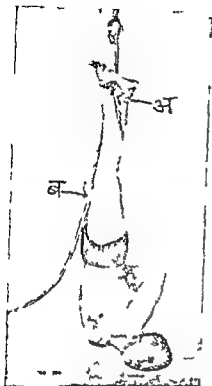
आकृति न. १८१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वेत 'अ' आणि 'घ' याठिकाणी अनुक्रमे घोट्यात आणि माढ्यांत दावण्याचा प्रयत्न करावा.

आ न ] फरा-शेवटची स्थिति. [ १८०  
( उडी ८८ )

उडी ९० वी

चवट्यात आणि गुडघ्यात वेत दावणे.

आकृति न. १८२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'अ' आणि 'घ' याठिकाणी अनुक्रमे चवट्यांत आणि गुडघ्यात वेत दावावा.



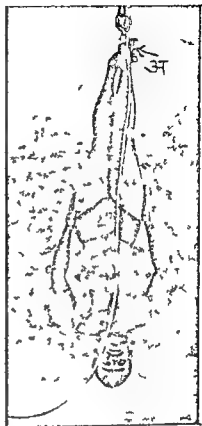
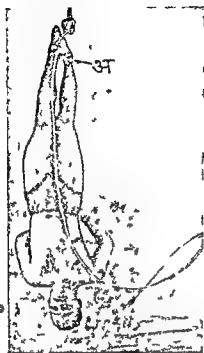
आ. न. ] गणेश-पकड. [ १८१  
( उडा ८९ )

आ. न. ] चवड्यांत वेत दावणे. [ १८२  
( उडी ९० )

उडी ९१ वी.

चवड्यांत वेत दावणे

आकृति न. १८३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'अ' या ठिकाणी दोन्ही पायांच्या चवड्यांत वेत दावण्याचा प्रयत्न करावा. ही उडी अद्यापर्यंत पुरीची सापलेली नाही. ही आणि यानंतरची उडी या दोन नमुनेदार उड्या आहेत.



आ. न. ] चवड्यांत वेत दावणें. [ १८३ आ. न. ] पायाच्या आगळ्यांत [ १८४  
( उडी ९१ ) वेत धरणें. ( उडी ९२ )

उडी ९२ ची.

पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरणें.

आकृति न. १८४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें 'अ' याठिकाणीं उजव्या पायाच्या आगळ्याच्या वेचकेंत वेत पक्का दावावा. ही उडी विशेष प्रयत्न करून केल्यास साधू शकेल.



आ. न. ] गळफास, [ १८६  
अखरची स्थिति.

प्रकरणे गळली असता चालतील.

बसू लागते; तरी या गोष्टीबद्दल विशेष खबरदारी घाळगावी. होताहोईलतों ही उद्दी करण्याचें टाळावें, हें बरें.

आतापर्यंत आम्हीं या लहानश पुस्तकात शक्य तितक्या स्पष्ट आणि विस्तृत रीतीने जरूर ती सर्व माहिती दिलेली आहे. वेताचा मल्लाख व कुस्ती ह्याची सागड घालण्याचाही आम्हीं शक्य तो प्रयत्न केलेला आहे. दिलेल्या उज्याखेरीज अजुन पुष्कळशा उज्या अवघड असून शिल्पक आहेत व त्याची माहिती या नंतरच्या पुस्तकात देण्याचा आमचा मानस आहे. प्रकरणे ६, ७, ९ आणि ११ ही वाचकांच्या मनावर, वेतापासून कुस्तीला काय काय फायदा होतो हें पटविण्याकरिताच फक्त दिलेली आहेत. कुस्तीत पडणारा ताण आणि मेहनत सहन करण्याची शारीरिक तयारी होईपर्यंत लहान मुलांनी सदरहू





## उढी ९३ ची.

गळफास.



या उढीमुळे Flexors of the neck व 'Mandible' हे भाग तयार होतात आकृति न १८५ मध्ये 'अ' याठिकाण दाखविल्याप्रमाणे वेताची गाठ गळ्या मोंवती करून उजव्या हाताने वेत धरून उभे राहावे. त्या आकृतीत वेताचे मोकळे टोंक गळ्यानजीक आहे, हे घ्यानात ठेवावे ह्यापेक्षा अधिक गाठी मारू नयेत नंतर ती गाठ गळ्याच्या घाटीवर दाबती घसणार नाही अशी दक्षता घाळगावी. यासाठी ती गाठ उजव्या अगर डाव्या कोणत्या तरी एका बाजूला येईल अशी काळजी घ्यावी. नंतर उजव्या हातावर सर्व शरीर सोडून



आ. न.] गळफास, [ १८६  
अडसरची स्थिति.

प्रकरणें गळलीं अवतां चालतील.

ससू लागते, तरी या गोष्टीमदल विशेष खबरदारी बाळगावी. होताहोईलतों ही उडी करण्याचें टाळावें, हें बरें.

आतापर्यंत आम्हीं या लहानश पुस्तकात शक्य तितक्या स्पष्ट आणि विस्तृत रीतीनें जरूर ती सर्व माहिती दिलेली आहे. वेताचा महत्त्वाय व कुस्ती ह्याची सागड घालण्याचाही आम्हीं शक्य तो प्रयत्न केलेला आहे. दिलेल्या उज्याखेरीज अजुन पुष्कळशा उड्या अवघड असून शिल्पक आहेत य त्यांची माहिती या नंतरच्या पुस्तकात देण्याचा आमचा मानस आहे. प्रकरणें ६, ७, ९ आणि ११ हीं वाचकांच्या मनावर, वेतापासून कुस्तीला काय काय फायदा होतो हें पटविण्याकरिताच फक्त दिलेली आहेत. कुस्तीत पडणारा ताण आणि मेहनत सहन करण्याची शारीरिक तयारी होईपर्यंत लहान मुलांनीं सदरहू



## परिशिष्ट

हैं पुस्तक लिखिताना, जथा पुस्तकाचा उपयोग झाला त्या पुस्तकांची नांवे.

( १ ) “मिरजकर”—“महलविद्या-शास्त्र”—( खड १ ला, आवृत्ती, १९२७.) सर जी. जी. ऊर्फ बाळासाहेब पटवर्धन K. C I E ( मिरज संस्थानाधिपति)

( २ ) “सप्रे, अ”—“महल-खांव” रा. एल्, एन्. सप्रे कृत (आवृत्ती, १९१८)

( ३ ) “सप्रे व” “महल-युद्ध किंवा कुस्ती” रा. एल् एन्. सप्रे कृत (आवृत्ती १९२५ प्रथम खड.)

(4) “Ansari ’ —“ Rumuz e fan-e kushti ” by Prof Ansari of Kolhapur.

(5) “Leonard ”—“ Hand book of Wrestling ” ( Edition 1897 ) by Mr. Hugh F Leonard

(6) “Hackenschmidt”—‘Complete Science of Wrestling’ ( Edition 1919 ) by Mr. George Hackenschmidt

(7) “ Garrud ”—‘ Complete Jujitsuan ” ( 2nd edition 1919 ) by Mr W. H. Garrud.

(8) “ Relwyschow”—“The Art of wrestling astaught in the British Army ” ( Edition 1919 ) by Mr. “ Relwyschow ”

( ९ ) “भोपटकर”—“ दाडपट्टा ” रा. ल. ब. भोपटकर M A LL. B कृत ( आवृत्ती २ री )

---

( १७९ )

In Press ! ! ! By the same Author [ In Press !

**High class Music ! Lot of wit and humour ! !**

**नकली नाणें.**

The high class Marathi Drama, revealing some of the social relations, and the pitiable condition of to-day's unfortunate *graduates*.

---

**मृदंगावृत्त जागा व त्यांचे नियम.**

*A scientific invention in the field of Indian drum-appreciated by Musical experts.*

---

**वेत आणि कुस्ती.**

A treatise in Marathi, on Cane-Malkhamb and Wrestling, highly spoken of, and supported by the famous *Physical Culturists and leading newspapers*.

*All these books can be had of :—*

**Kasgiwale & Co., Publishers,  
20 Shukrawar, Poona 2**

---

Mr R. H Painter, Laskar, Gwalior ( 8th November, 1928 )

“ अशा तऱ्हेची भाहिती पुस्तकरूपानें प्रथमच प्रसिद्ध होत असल्यामुळे प्राचीन मल्लविद्येची अभिरुची जनतेत उत्तन्न करण्याकडे याचा विशेष उपयोग होण्यासारखा आहे.”

Dr G D Apte M B B S

( 20th November, 1928 )

It (this book) proves that to a physical culturist the form of the exercise is for excellence to achieve form, grace, activity etc, and highten the efficiency of the Human Mechanism in every respect.

President, Shri Hanuman Vyayam Prasarak Mandal

Amaroti ( Berar )

( 17th November, 1928 )

.. I should like to recommend its use in the Physical Training activities of Middle Schools, High Schools and Colleges

Dr Rao-Bahadur P V Shikhare, L M & S, F C P S ( Retired Civil Surgeon, Late teacher in Anatomy and Physiology, B J Medical School, Poona )-( 11 th November, 1928 )

“.. Wrestling ought to be encouraged in all gymnasia And practicing on the cane is but a prelude to wrestling and has, therefore, its place of value in the Indian Gymnasium as is very clearly proved by Mr. Khasgiwale in his valuable treatise

“A special feature of the book is the illustrations, giving the front and back view of the muscles of the body and the descriptions of the different muscles which are concerned in bringing about the various complicated movements and Mr Khasgiwale has given them accurately.”